91Xi Total Body Trainer

OPERATION MANUAL

Total Body Trainer 91Xi

MODE D´EMPLOI

Entrenador para todo el cuerpo 91Xi

MANUAL DE OPERACIÓN

LifeFitness

Corporate Headquarters

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
800.735.3867 (Toll-free within U.S.A., Canada)

www.lifefitness.com

International Offices

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD
Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Telephone: (+852) 2891.6677
FAX: (+852) 2575.6001

LIFE FITNESS ATLANTIC BV
LIFE FITNESS BENELUX
Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
Telephone: (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699
Telephone: (+32) 87.300.942
FAX: (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRAZIL
Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRAZIL
Telephone (+55) 11.4193.8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

LIFE FITNESS VERTRIEBS GMBH
Dückegasse 7-9/3/36
1220 Vienna
AUSTRIA
Telephone: (+43) 1.61 57 198
FAX: (+43) 1.61 57 198.20

LIFE FITNESS IBERIA
Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)
SPAIN
Telephone: (+34) 93.672.4660
FAX: (+34) 93.672.4670

LIFE FITNESS EUROPE GMBH
Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
GERMANY
Telephone: (+49) 89.31 77 51.0
FAX: (+49) 89.31 77 51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.
Via Vittorio Veneto, 57/A
39042 Bressanone (Bolzano)
ITALY
Telephone: (+39) 0472.835 470
FAX: (+39) 0472.833 150

LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN
5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176
U.S.A.
Telephone: (+1) 847.288.3300
FAX:(+1) 847.288.3886

LIFE FITNESS UK LTD
Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
UNITED KINGDOM
Telephone: (+44) 1353.666017
FAX: (+44) 1353.666018

LIFE FITNESS JAPAN
Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
JAPAN 151-0051
Telephone: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

M051-00K61-A111
03/06

Before using this product, it is essential that this
ENTIRE operation manual and ALL installation instructions be read.

This will help in setting up the equipment quickly
and in instructing others on how to use it correctly and safely.

Avant toute utilisation de ce produit, il est indispensable de lire ce manuel d'utilisation
dans son INTÉGRALITÉ, ainsi que TOUTES les instructions d'installations.

Ce manuel explique comment installer l'équipement et comment
l'utiliser correctement et sans danger.

FCC Warning - Possible Radio / Television Interference

NOTE: *This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference when the equipment is operated in a commercial environment. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy, and if not installed and used in accordance with the operation manual, may cause harmful interference to radio communications. Operation of this equipment in a residential area is likely to cause harmful interference in which case the user will be required to correct the interference at his own expense.*

Class S (Studio): Professional and / or commercial use.

CAUTION: Any changes or modifications to this equipment could void the product warranty.

MISE EN GARDE: Tout changement et toute modification de ce matériel peut annuler la garantie du produit.

Any service, other than cleaning or user maintenance, must be performed by an authorized service representative. There are no user serviceable parts.

TABLE OF CONTENTS

Section	Description	Page
1.	Getting Started	5
1.1	Important Safety Instructions	5
1.2	Setup	7
	Where to Place the Life Fitness® Total Body Trainer // How to Stabilize the Life Fitness Total Body Trainer // Check for Power // Fitness and Entertainment Networking	
2.	The Display Console	8
2.1	Display Console Overview	8
2.2	Display Console Descriptions	8
2.3	The Accessory Tray / Reading Rack	11
3.	Heart Rate Zone Training Exercise	12
3.1	Why Heart Rate Zone Training Exercise	12
3.2	Heart Rate Monitoring	13
	The Lifepulse™ Digital Heart Rate Monitoring System // The Polar® Telemetry Heart Rate Monitoring Chest Strap	
4.	The Workouts	15
4.1	Workout Overviews	15
4.2	Using the Workouts	16
	To Begin a Workout // Select and Using Quick Start // Selecting a Workout // Entering Weight // Entering Age // Entering Time // Selecting and Adjusting the Resistance Level //Selecting a Workout Mode // Switching Workouts “On-the-fly” // Pausing Workouts // Ending Workouts Early // Life Fitness Total Body Trainer Workout Setup Steps (chart)	
4.3	Workout Descriptions	20
	Quick Start // Manual // Random // Fat Burn // Cardio // Hill // Six Pre-set Workouts // Cross-train Aerobics // Cross-train Reverse	
5.	Optional Settings	23
5.1	Entering and Using the Optional Settings Feature	23
6.	Service And Technical Data	24
6.1	Preventive Maintenance Tips	24
6.2	Preventive Maintenance Schedule	25
6.3	Troubleshooting the Polar Heart Rate Chest Strap	25
	Heart Rate Reading Is Erratic or Absent Entirely // Heart Rate Reading Is Erratic or Extremely High	
6.4	Troubleshooting the Lifepulse System Sensors	26
6.5	How to Obtain Product Service	26
7.	Specifications	27
7.1	Life Fitness 91Xi Total Body Trainer Specifications	27

© 2006 Life Fitness, a division of Brunswick Corporation. All rights reserved. Life Fitness, Heart Rate Zone Training, and Lifepulse are registered trademarks of Brunswick Corporation. Heart Rate Zone Training+ is a trademark of Brunswick Corporation. Polar is a registered trademark of Polar Electro, Inc. Cardio Theater is a registered trademark of the Cardio Theater Holdings. FitLinxx is a registered trademark of the Integrated Fitness Corp. Any use of these trademarks, without the express written consent of Life Fitness or the corresponding companies is forbidden.

This Operation Manual describes the functions of the following product:

Life Fitness Classic Stride Total Body Trainer

91Xi

See "Specifications" page in this manual for product specific features.

Statement of Purpose: The Life Fitness Total Body Trainer is an exercise machine that combines low-impact elliptical pedaling with push/pull arm motion to provide an efficient, effective total body workout.

CAUTION: Life Fitness STRONGLY recommends seeing a physician for a complete medical exam before undertaking an exercise program, particularly if the user has a family history of high blood pressure or heart disease, or is over the age of 45, or smokes, has high cholesterol, is obese, or has not exercised regularly in the past year.

If, at any time while exercising, the user experiences faintness, dizziness, pain, or shortness of breath, he or she must stop immediately.

MISE EN GARDE: Life Fitness conseille VIVEMENT de consulter un médecin pour subir un examen médical complet avant de commencer tout programme d'exercice, et tout particulièrement si l'utilisateur a des antécédents familiaux d'hypertension ou de troubles cardiaques, ou s'il a plus de 45 ans, s'il fume, s'il a du cholestérol, s'il est obèse ou n'a pas fait d'exercice régulièrement depuis un an.

Si, pendant l'utilisation de l'appareil, l'utilisateur ressent un malaise, des vertiges, des douleurs ou des difficultés à respirer, il doit cesser immédiatement.

1 Getting Started

1.1 Important Safety Instructions

SAFETY WARNING: The safety of the product can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear. See Preventative Maintenance section for details.

- If this Life Fitness product does not function properly after it has been dropped, damaged, or even partially immersed in water, contact Life Fitness Customer Support Services for assistance.
- Always follow the console instructions for proper operation.
- Close supervision is necessary when used by children, invalids or disabled persons.
- Do not use this product outdoors, near swimming pools or in areas of high humidity.
- Never operate a Life Fitness product with the air openings blocked. Keep air openings free of lint, hair or any obstructing material.
- Never insert objects into any opening in this product. If an object should drop inside, carefully retrieve it. If the item cannot be reached, contact Life Fitness Customer Support Services.
- Never place liquids of any type directly on the unit, except in the accessory tray water bottle holder. Containers with lids are recommended.
- Wear shoes with rubber or high-traction soles. Do not use shoes with heels, leather soles, cleats or spikes. Make sure no stones are embedded in the soles.
- Keep all loose clothing, shoelaces and towels away from moving parts.
- Do not use this product in bare feet.
- Do not tip the unit on its side during operation.
- Keep the area around the Life Fitness product clear of any obstructions, including walls and furniture. Ensure that there is at least one foot of clearance in front of the Life Fitness Total Body Trainer.
- Use caution when mounting or dismounting the Life Fitness Total Body Trainer. Use the stationary handlebars whenever additional stability is required. While exercising, hold onto the moving arms.
- Never use the Life Fitness Total Body Trainer while facing backward.

SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE REFERENCE.

1 Point de Départ

1.1 Consignes de Sécurité Importantes

CONSIGNE DE SÉCURITÉ : pour un emploi sûr, le produit doit être inspecté régulièrement afin de s'assurer qu'il n'est pas usé ni endommagé. Consultez la section de Maintenance préventive pour obtenir de plus amples informations.

- Si l'appareil Life Fitness ne fonctionne pas correctement après avoir subi une chute, des dommages ou une immersion même partielle dans l'eau, contactez le service d'assistance clientèle de Life Fitness.
- Pour un fonctionnement correct, suivez toujours les instructions de la console.
- Une surveillance étroite est nécessaire en cas d'utilisation par des enfants, des personnes invalides ou handicapées.
- N'utilisez pas ce produit à l'extérieur, près d'une piscine ou dans endroits très humides.
- Ne faites jamais fonctionner de produit Life Fitness dont les bouches d'aération seraient bloquées. Maintenez-les exemptes de peluches, de cheveux ou de toute obstruction.
- N'insérez jamais d'objet dans les ouvertures de cet appareil. Si un objet tombe dedans, coupez l'alimentation électrique, débranchez le cordon de la prise et récupérez-le avec précaution. Si vous ne pouvez pas l'atteindre, consultez le service après-vente de Life Fitness.
- Ne placez jamais de liquides d'aucune sorte directement sur l'appareil, sauf si vous disposez d'un support ou d'un plateau pour accessoires. Il est recommandé d'utiliser des conteneurs munis d'un couvercle.
- Portez des chaussures avec semelles en caoutchouc ou antidérapantes. N'utilisez pas de chaussures à talons, de semelles en cuir ou à crampons. Assurez-vous qu'aucun caillou ne s'est incrusté dans les semelles.
- Maintenez les vêtements lâches, les lacets et les serviettes à l'écart des pièces en mouvement.
- N'utilisez pas cet appareil sans chaussures.
- Ne faites pas basculer l'appareil sur le côté tandis qu'il fonctionne.
- Maintenez la zone autour du produit Life Fitness exempte d'obstructions, y compris de murs et de meubles. Veillez à laisser au moins 30 cm d'espace autour du Life Fitness Total Body Trainer.
- Procédez avec précaution lors du montage ou du démontage de la machine. Utilisez la barre fixe pour renforcer votre stabilité. Pendant les exercices, saisissez les bras mobiles.
- N'utilisez jamais cet appareil en vous tournant vers l'arrière.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR USAGE ULTÉRIEUR.

1.2 Setup

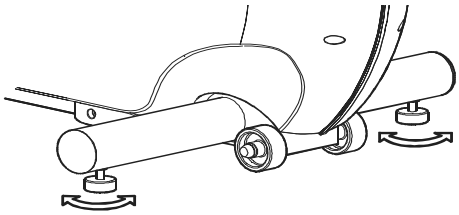
Read the Operation Manual before setting up the Life Fitness Total Body Trainer.

Where to Place the Life Fitness® Total Body Trainer

Following all safety instructions in Section 1.1, move the Life Fitness Total Body Trainer to the location in which it will be used. See Section 7, titled *Specifications,* for the dimensions of the footprint. Allow one foot of clearance in front of the Life Fitness Total Body Trainer to allow for movement of the pedal levers. It should be easy to mount the Life Fitness Total Body Trainer from the side.

How to Stabilize the Life Fitness Total Body Trainer

After placing the Life Fitness Total Body Trainer in position, check the unit's stability by attempting to rock it. Any slight rocking indicates that the unit must be leveled. Check the stabilizing feet to determine which foot does not rest fully on the floor. Rotate the foot counter-clockwise to lower it. Recheck the stability and adjust again as needed until the Life Fitness Total Body Trainer is stable and no longer rocks. **Lock the adjustment into position by tightening the jam nut against the stabilizer bar with an open end 9/16 inch wrench.**



Check for Power

The console is powered by a rechargeable 6-volt battery. Check the battery by pressing the START key. The console should light up, and the MESSAGE CENTER should display a prompt to set up a workout. If this does not occur, mount the Life Fitness Total Body Trainer and begin pedaling. The console should then light up, making it possible to program a workout. Pedal for 10 to 20 minutes at 1.5 mph (2.4 km/h) or faster during a workout to charge the battery. Afterwards, the pedal action during workouts keeps the battery charged. If the console still does not light, contact Life Fitness Customer Service. See section 6.5, titled *How to Obtain Product Service*, for more information.

Fitness and Entertainment Networking

Two interchangeable network ports allow the Life Fitness Total Body Trainer to be connected to a fitness entertainment system and/or a network, such as FitLinxx™ interactive fitness network.

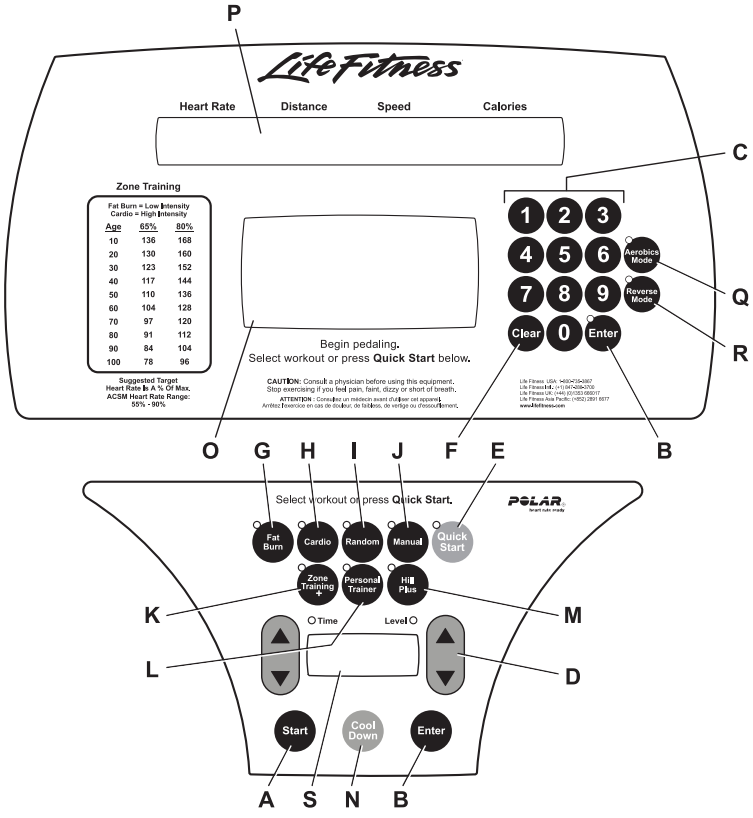
- **Fitness network:** The network connection enables the console to upload user workout statistics to a fitness network database or to download remotely stored information, such a preset workout program. See Section 4.2, titled *Using the Workouts*, for information on logging onto a network.
- **Entertainment:** The network connection enables the console to power a third-party receiver for use with a service such as the Cardio Theater® entertainment system or the BroadcastVision™ entertainment system.

These ports are located on the back of the console and are enclosed by a removable cover. Any use of the ports for other than their intended purpose could void the product warranty.

2 THE DISPLAY CONSOLE

2.1 DISPLAY CONSOLE OVERVIEW

The computerized display console allows the user to tailor a workout to personal fitness abilities and goals and to monitor progress. With this easy-to-use console, the user can track fitness improvement from one workout to the next.



2.2 DISPLAY CONSOLE DESCRIPTIONS

This section lists and describes the functions for the keys and display windows on the console. See Section 4, titled *The Workouts*, for detailed information on using the console to set up workouts.

A START: Press this key to activate the console for programming a new workout. The activated console lights up and displays “SELECT WORKOUT OR PRESS QUICK START”. If no key is pressed for 15 seconds and the user stops pedaling, the console shuts down again.

NOTE: *The Life Fitness Total Body Trainer’s AutoStart feature also activates the console when the user steps on the pedals and begins pedaling.*

B ENTER: Press this key after entering each value, such as weight or workout time, when prompted by console display messages.

** Target Heart Rate (THR) is a percentage of the theoretical maximum. For example, a 40-year-old user's THR for the **CARDIO** workout is 144. This workout targets 80 percent of the maximum, so the equation would be (220-40)*.80=144.*

C NUMERIC keypad: Use these keys to enter values, such as length of workout, weight, age, target heart rate*, and intensity level. While a workout is in progress, numeric keys can be used to set new intensity levels or change the target heart rate* in the **FAT BURN** and **CARDIO** workouts. The ARROW keys have a similar function, except that they change workout parameters by single increments.

D ARROW keys: A pair of UP and DOWN arrows is located on either side of the TIME/LEVEL window. When setting up a workout, use either set of arrows to change workout parameters displayed on the console, such as length of workout, weight, age, target heart rate*, and intensity level. During a workout, pressing the ARROWS on the right (LEVEL) side of display changes the target heart rate for **FAT BURN** and **CARDIO** workouts or the intensity level for other workouts.

Pressing the ARROWS on the left (TIME) side increases or decreases the workout duration. Pressing the arrows on the right (LEVEL) side increases or decreases the intensity level.

NOTE: *Whenever an arrow key is pressed during a workout, an increase (up arrow key) or decrease (down arrow key) is made to the corresponding parameter (level). The number that appears reflects that change. For example, if the user is at level 6 and presses the right up arrow key, the number 7 will appear, reflecting that the user has chosen a new level. If the change is desired, press Enter to accept. If the change is not desired, the user has ten seconds to reset the level to the desired parameter, before the unit accepts the changed value and makes the appropriate adjustments.*

E QUICK START: Press this key to begin a manual workout immediately, without having to select a workout program. Once the workout is in progress, use the ARROW KEYS or the NUMERIC KEYPAD to change the intensity level or workout duration as desired.

F CLEAR: When programming a workout, press this key to clear incorrect data, such as weight or age, before pressing the ENTER key. Pressing CLEAR during a workout stops it immediately, at which point the MESSAGE CENTER displays a summary of the workout, including total time elapsed, total distance traveled, and total calories burned. Pressing CLEAR a second time causes the MESSAGE CENTER to prompt the user for a new workout setup.

G FAT BURN: Press this key to select the **FAT BURN** program, which is a low-intensity workout for burning fat.

H CARDIO: Press this key to select the **CARDIO** program, which is a higher intensity workout for more fit users, emphasizing cardiovascular benefits and maximum fat burning.

I RANDOM: Press this key to select the **RANDOM** program, which is a workout of constantly changing intensity levels that occur in no regular pattern or progression.

J MANUAL: Press this key to select the **MANUAL** program, in which the intensity level remains the same unless it is manually changed.

K ZONE TRAINING+: Press this key to select one of the workouts that target specific ranges, or zones, for maintaining a heart rate to achieve maximum exercise results. The following options may be accessed with this key:

- **FAT BURN** (also accessible with FAT BURN key)
- **CARDIO** (also accessible with CARDIO key)

L PERSONAL TRAINER: Press this key to access additional workouts. The following options may be accessed with this key.

- **CROSS-TRAIN AEROBICS**
- **CROSS-TRAIN REVERSE**

** Target Heart Rate (THR) is a percentage of the theoretical maximum. For example, a 40-year-old user's THR for the **CARDIO** workout is 144. This workout targets 80 percent of the maximum, so the equation would be (220-40)*.80=144.*

M HILL PLUS: Press this key to select **HILL PLUS** workouts, in which intensity levels increase and decrease in set patterns. The following workouts may be accessed with this key:

- **HILL**
- **AROUND THE WORLD**
- **KILIMANJARO**
- **INTERVAL**
- **CASCADES**
- **SPEED TRAINING**
- **FOOTHILLS**

N COOLDOWN: Workout programs end automatically in a Cooldown mode, which lowers the intensity level. Press the COOLDOWN key at any desired point during a workout to go immediately into Cooldown mode. In this phase of a workout the body begins to remove lactic acid and other accumulated by-products of exercise, which build up in muscles during a workout and contribute to muscle soreness. The console automatically adjusts each workout's Cooldown level according to the individual user's performance.

O WORKOUT PROFILE window: This window displays shapes, made of columns of lights, that represent the levels of intensity in a workout-in-progress. The height of the first column on the left side of the window is proportional to the current level of intensity.

During a **FAT BURN** or **CARDIO** workout, which requires the use of a Polar® heart rate chest strap or the Lifepulse system sensors, the WORKOUT PROFILE window displays a flashing heart shape to request the user's heart rate signal. If the console does not detect a signal, the MESSAGE CENTER displays the prompt "NEED HEART RATE - PLACE HANDS ON SENSORS OR USE TELEMETRY STRAP". If the console does not receive the signal within three minutes, the workout automatically is converted to a **MANUAL** program.

P MESSAGE CENTER: This window displays step-by-step instructions for setting up a workout. During a workout, it displays statistics about the progress of the workout:

- **Heart Rate:** the detected heart rate if the user is wearing the chest strap or grasping the Lifepulse system sensors.
- **Distance:** the total distance traveled in miles (or kilometers if enabled).
- **Speed:** the pedaling speed or rate in miles per hour (or kilometers per hour if enabled).
- **Calories:** the number of calories burned since beginning the workout.

If programmed to do so, the MESSAGE CENTER displays any or all of these three values each time the intensity level changes during the workout:

- **Calories per Hour:** the rate of calories burned per hour.
- **Watts:** effort level in Watts. The Watt is a unit of power output or the expression of the mechanical rate of work.
- **METs:** effort level in METs. The MET is an expression of the rate of work for the human body at rest, or a metabolic equivalent; one MET is approximately equal to the metabolism of a person at rest.

See Chapter 5, titled *Internal Settings* for information about enabling the MESSAGE CENTER to display these additional settings.

Q AEROBICS MODE: Press this key to activate a workout mode in which the MESSAGE CENTER displays prompts that vary the workload and emphasize different muscle groups during the workout. It can be used with any workout, except for **Fat Burn** and **Cardio**.

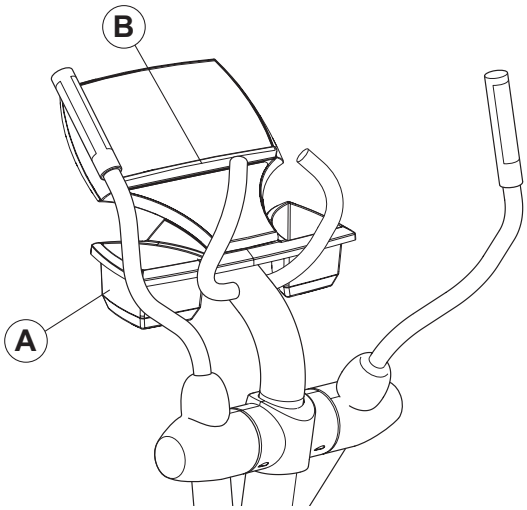
R REVERSE MODE: Press this key to activate a workout mode that alternates five minutes of forward motion with two minutes of reverse motion. It can be used with any workout, except for **Fat Burn** and **Cardio**.

S LEVEL/TIME WINDOW: This window displays the programmed intensity level and the time elapsed since the start of the program.

For more information about Aerobics Mode and Reverse Mode, see the topic *Using the Two Workout Modes* in Section 4.2, titled, the *Using the Workouts*.

2.3 The Accessory Tray / Reading Rack

The accessory tray (A), which is mounted near the base of the console, provides dual storage trays with space for items such as water bottles, personal stereos, and cell phones. Additionally, an integrated reading rack (B) for supporting a book or magazine is located at the base of the upper panel of the console.



3 Heart Rate Zone Training Exercise

3.1 Why Heart Rate Zone Training Exercise?

Research shows that maintaining a specific heart rate while exercising is the optimal way to monitor the intensity of a workout and to achieve maximum results. That is the idea behind the Life Fitness heart rate zone training approach to exercise.

Zone training identifies an exerciser's ideal heart rate range, or zone, for burning fat or increasing cardiovascular fitness. The values within the zone depend on the workout.

NOTE: *Consulting a fitness trainer is recommended for defining specific fitness goals and designing a workout program.*

ZONE TRAINING

FAT BURN = LOW INTENSITY
CARDIO = HIGH INTENSITY

AGE	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

SUGGESTED TARGET
HEART RATE AS % OF MAX
ACSM HEART RATE RANGE:
55% - 90%

The Life Fitness Total Body Trainer features exclusive workouts designed to take full advantage of the benefits of heart rate zone training exercise: **FAT BURN** and **CARDIO**. For detailed information about the workouts, see Section 4, titled *The Workouts*.

During one of these workouts, grasp the Lifepulse system sensors continuously, or wear the Polar® heart rate chest strap to enable the on-board computer to monitor the heart rate during a workout. The computer automatically adjusts the resistance level to maintain the target heart rate* based on the actual heart rate. To change the target heart rate during a workout, use the LEVEL ARROW keys.

** Target Heart Rate (THR) is a percentage of the theoretical maximum. For example, a 40-year-old user's THR for the **CARDIO** workout is 144. This workout targets 80 percent of the maximum, so the equation would be (220-40)*.80=144.*

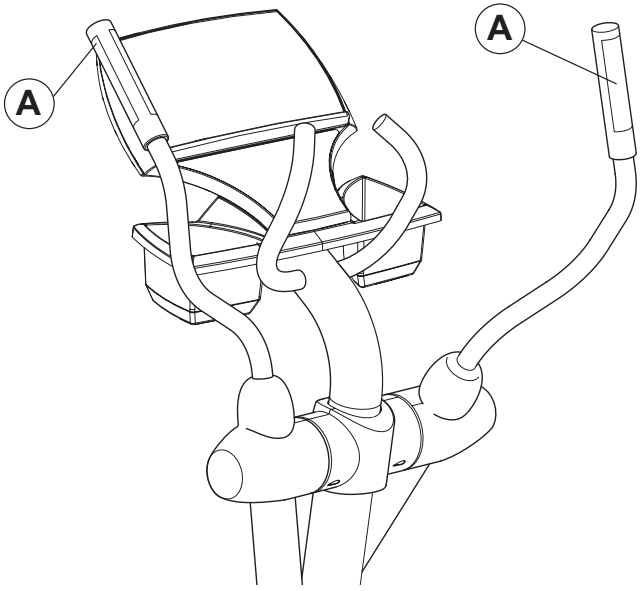
3.2 Heart Rate Monitoring

The Lifepulse™ Digital Heart Rate Monitoring System

The patented Lifepulse system sensors are the built-in heart rate monitoring system on the Life Fitness Total Body Trainer. For the most accurate reading possible, during a workout:

- Grasp the sensors (A) firmly.
- Hold each sensors at the vertical midpoint.
- Keep hands steady and in place.

The console displays the heart rate within 10 to 40 seconds after the user grasps the sensors.



The Polar® Telemetry Heart Rate Monitoring Chest Strap

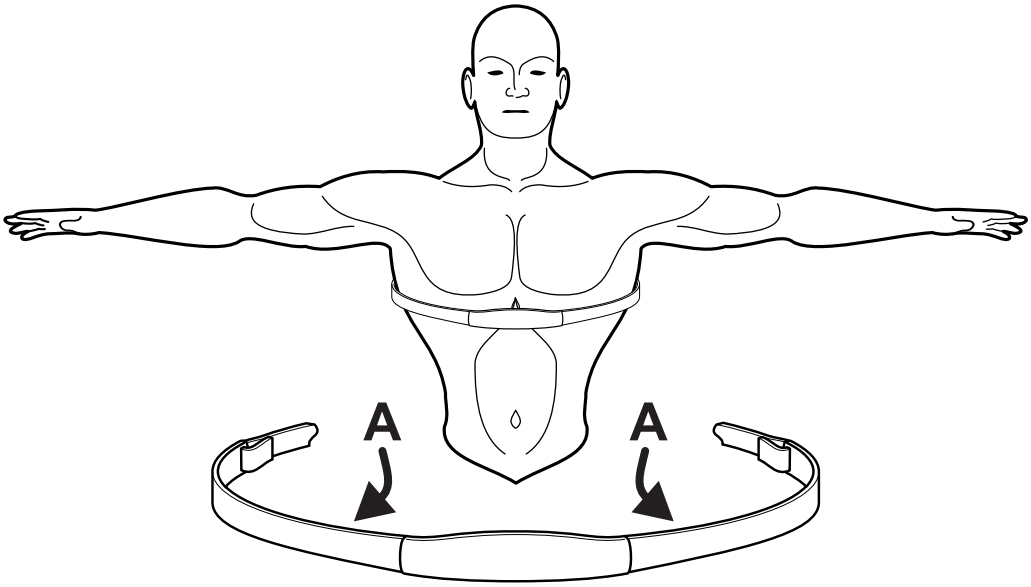
The Life Fitness Total Body Trainer is equipped with Polar heart rate monitoring system in which electrodes, pressed against the skin, transfer heart rate signals to the console. These electrodes are attached to a chest strap that the user wears during the workout. The chest strap is optional. To order it, call Life Fitness Customer Support Services. See Section 6.5, titled *How to Obtain Product Service*.

See the diagram below for correct positioning of the strap. The electrodes (A), which are the two grooved surfaces on the underside of the strap, must remain wet to transmit accurately the electrical impulses of the heart back to the receiver. Moisten the electrodes. Then, secure the strap as high under the chest muscles as possible. The strap should be snug, but comfortable enough to allow for normal breathing.

The transmitter strap delivers an optimal heart rate reading when the electrodes are in direct contact with skin. However, it also functions properly through a thin layer of wet clothing.

If it becomes necessary to re-moisten the chest strap electrodes, grasp the center of the strap, pull it away from the chest to expose the two electrodes, and moisten them.

NOTE: *If the Lifepulse system sensors are grasped while the chest strap is worn, and if the signals from the sensors are valid, the on-board computer uses the sensor signals for calculating the heart rate instead of those transmitted with the chest strap.*



4 THE WORKOUTS

4.1 WORKOUT OVERVIEWS

This section lists the Life Fitness Total Body Trainer's pre-programmed workouts. For more detailed information, see Section 4.2, titled *Using the Workouts*.

QUICK START is the fastest way to begin exercising and bypasses the steps involved in selecting a specific workout program. After the QUICK START key is pressed, a constant-level workout begins. The intensity level does not change automatically.

MANUAL is a workout in which the intensity level does not change automatically. It is accessed with the MANUAL key.

RANDOM is an interval training workout of constantly changing intensity levels that occur in no regular pattern or progression. It is accessed with the RANDOM key.

FAT BURN is a low-intensity workout for burning the body's fat reserves. The user must wear a heart rate chest strap or grasp the Lifepulse system sensors continuously. The workout program automaticallly adjusts the intensity level, based on the actual heart rate, to maintain the rate at *65* percent of the theoretical maximum[†]. It is accessed with the FAT BURN key.

CARDIO is a higher intensity workout for more fit users, emphasizing cardiovascular benefits and maximum fat burning. The user must wear a heart rate chest strap or grasp the Lifepulse system sensors continuously. The workout program automatically adjusts the intensity level, based on the actual heart rate, to maintain the rate at *80* percent of the theoretical maximum. It is accessed with the CARDIO key.

The following workouts are accessed by pressing the HILL PLUS key:

HILL is an interval-training workout combining "hills" and "valleys" of different intensity levels, which is proven to provide effective, time-efficient cardiovascular results.

AROUND THE WORLD is an interval-training workout in which the hills resemble scenes of various geographical areas.

CASCADES is a two-peak workout in which intensity levels gradually increase and decrease.

FOOTHILLS is a rolling hill workout with low intensity levels.

INTERVAL is a Hill workout in which intensity levels rise and fall. The higher levels gradually incline toward a peak and then gradually decline.

KILIMANJARO is a Hill workout in which the intensity levels gradually incline toward one ultimate peak and then gradually decline.

SPEED TRAINING is a Hill workout in which the intensity level alternates between high and low levels very quickly to simulate a typical speed training workout.

[†] Defined by the American College of Sports Medicine's "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" as equal to 220 minus an individual's age.

The following workouts are accessed by pressing the PERSONAL TRAINER key:

CROSS-TRAIN AEROBICS simulates the experience of working with a personal trainer. The MESSAGE CENTER displays prompts at different times to emphasize pushing, pulling, total body, lower body, speed changes, and forward/reverse motion. This versatile workout promotes maximum cross-training benefits.

CROSS-TRAIN REVERSE continuously alternates five minutes of forward motion with two minutes of backward motion to cross-train different muscle groups.

4.2 Using the Workouts

This section provides detailed information on setting up and using workouts. For quick-reference setup steps, see the chart at the end of the section.

To Begin a Workout

To mount the Life Fitness Total Body Trainer, grasp the handles and carefully step on the pedals. To dismount, step off the pedals while still holding the handles. Then let go of the handles.

Without networking, press START or begin pedaling to activate the console. The MESSAGE CENTER displays, "SELECT WORKOUT OR PRESS ENTER TO BEGIN." If it displays a different message, press the CLEAR key twice in rapid succession.

With optional networking enabled, press START or begin pedaling to activate the console. The MESSAGE CENTER displays, "SELECT WORKOUT OR ENTER ID USING ENTER KEY". Either select a workout as described below, or log on to the networked exercise database, and then select a workout. To log onto the network, key in the user ID number with the numeric keypad.

Selecting and Using Quick Start

QUICK START is the fastest way to begin exercising and bypasses the steps of selecting a specific workout program. At the MESSAGE CENTER prompt to select a workout, press the QUICK START key. The workout begins at an intensity level that remains the same unless manually changed. After 12 seconds, the MESSAGE CENTER displays a prompt to enter weight, which the computer requires to calculate total calories burned.

Selecting a Workout

For **MANUAL**, **FAT BURN**, **CARDIO**, and **RANDOM**: When prompted to select a workout, press the key labeled with the name of the desired workout.

For **CROSS-TRAIN REVERSE** and **CROSS-TRAIN AEROBICS**: When prompted by the MESSAGE CENTER to select a workout, press the PERSONAL TRAINER key. The MESSAGE CENTER displays the name a workout. Press ENTER to select the displayed workout or continue to press the PERSONAL TRAINER key to display each of the other options. Press ENTER to select the desired workout.

For **HILL**, **AROUND THE WORLD, FOOTHILLS, INTERVAL**, **KILIMANJARO**, **CASCADES**, and **SPEED TRAINING**: When prompted by the MESSAGE CENTER to select a workout, press the HILL PLUS key. The MESSAGE CENTER then displays the name of the one of these workouts. Press ENTER to select the displayed workout or continue to press the HILL PLUS key to display each of the other options. Press ENTER to select the desired program.

Entering Weight

When prompted by the MESSAGE CENTER to enter weight, use the ARROW KEYS to increase or decrease the displayed weight to the correct value (or key in the correct value with the NUMERIC KEYPAD) and press ENTER. The default weight is 150 pounds or 68 kilograms. The on-board computer calculates the number and rate of calories burned using the entered weight as well as the pedaling speed.

Entering Age

When prompted by the MESSAGE CENTER to enter age, use the ARROW KEYS to increase or decrease the displayed age to the correct value (or key in the correct value with the NUMERIC KEYPAD) and press ENTER.

Life Fitness Total Body Trainer workout programs that set a target heart rate* zone first calculate the user's theoretical maximum heart rate† by subtracting the user's age from the number 220. The programs then calculate the target zone as a percentage of the theoretical maximum.

Entering Time

When prompted by the MESSAGE CENTER to enter a time, use the ARROW KEYS to increase or decrease the displayed time to the desired value (or key in the desired value with the NUMERIC KEYPAD) and press ENTER.

Selecting and Adjusting the Resistance Level

When prompted by the MESSAGE CENTER, use the ARROW KEYS to increase or decrease the displayed intensity level or target heart rate* to the desired value (or key in the desired value with the NUMERIC keypad) and press ENTER. Adjust the level as needed or desired during the workout.

- Resistance level: The Life Fitness Total Body Trainer provides a selection of 25 resistance levels. The resistance level appears in the WORKOUT PROFILE window as rows of lights arranged in columns. Selecting a low intensity level at first is recommended. As physical conditioning improves, the levels can increase.
- Target heart rate: Programs that calculate a target heart rate base this number on the age of the user and the type of workout. The user accepts or adjusts the rate when setting up the workout. During the workout itself, the program reads the heart rate, which is transmitted via the heart rate chest strap or the Lifepulse system sensors; it uses this data to adjust the resistance. Manually raising the rate increases the intensity of the cardiovascular exercise.

† Defined by the American College of Sports Medicine's "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" as equal to 220 minus an individual's age.

** Target Heart Rate (THR) is a percentage of the theoretical maximum. For example, a 40-year-old user's THR for the **FAT BURN** workout is 117. This workout targets 65 percent of the maximum, so the equation would be (220-40)*.65=117.*

Selecting a Workout Mode

Two workout mode options on the Life Fitness Total Body Trainer feature alternate ways to vary workouts.

- **Aerobics Mode**: This workout mode simulates the experience of working out with a trainer. Throughout the workout, the MESSAGE CENTER displays prompts to vary the workload and emphasize different muscle groups, such as upper- and lower-body. This feature can be used with any workout (except for Fat Burn, Cardio, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval or Extreme Heart Rate). To select it, press AEROBICS MODE key.
- **Reverse Mode**: This workout mode continuously alternates five minutes of forward motion with two minutes of reverse motion, to exercise different leg muscles. This feature can be used with any workout (except for Fat Burn, Cardio, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval or Extreme Heart Rate). To select it, press the REVERSE MODE key.

Switching Workouts "On-the-fly"

It is possible, during a workout, to switch to another workout program. After a switch, the console retains all the progress information about the workout since its beginning. To change workouts "on the fly," simply press the key for the desired new workout. This feature is available for all workouts except for Around the World, Kilimanjaro, Interval, Cascades, Speed Training, Foothills, and Personal Trainer workouts**.**

Pausing Workouts

To pause a workout, simply stop pedaling. To continue the workout, resume pedaling. The pause duration lasts 60 seconds, after which the console automatically shuts down.

Ending Workouts Early

To end a workout before the pre-set duration expires, press CLEAR once. The MESSAGE CENTER then displays a workout summary, which includes the distance travelled, the total calories burned, and other statistics. Press CLEAR a second time and the MESSAGE CENTER displays "SELECT WORKOUT OR PRESS QUICK START" for a new workout.

** Target Heart Rate (THR) is a percentage of the theoretical maximum. For example, a 40-year-old user's THR for the **FAT BURN** workout is 117. This workout targets 65 percent of the maximum, so the equation would be (220-40)*.65=117.*

Life Fitness Total Body Trainer Workout Setup Steps

QUICK START
- Press QUICK START
- Begin workout

MANUAL
- Press MANUAL
- Enter weight
- Enter time
- Select level
- Begin workout

RANDOM
- Press RANDOM
- Enter weight
- Enter time
- Select level
- Begin workout

FAT BURN*
- Press FAT BURN
- Enter weight
- Enter time
- Enter age
- Accept THR**
- Begin workout

CARDIO*
- Press CARDIO
- Enter weight
- Enter time
- Enter age
- Accept THR**
- Begin workout

HILL
- Press HILL PLUS repeatedly until HILL appears, press ENTER
- Enter weight
- Enter time
- Select level
- Begin workout

AROUND THE WORLD
- Press HILL PLUS repeatedly until AROUND THE WORLD appears; press ENTER
- Enter weight
- Enter time
- Select level
- Begin workout

CASCADES
- Press HILL PLUS repeatedly until CASCADES appears; press ENTER
- Enter weight
- Enter time
- Select level
- Begin workout

FOOTHILLS
- Press HILL PLUS repeatedly until FOOTHILLS appears; press ENTER
- Enter weight
- Enter time
- Select level
- Begin workout

INTERVAL
- Press HILL PLUS repeatedly until INTERVAL appears; press ENTER
- Enter weight
- Enter time
- Select level
- Begin workout

KILIMANJARO
- Press HILL PLUS repeatedly until KILIMANJARO appears; press ENTER
- Enter weight
- Enter time
- Select level
- Begin workout

SPEED TRAINING
- Press HILL PLUS repeatedly until SPEED TRAINING appears; press ENTER
- Enter weight
- Enter time
- Select level
- Begin workout

CROSS-TRAIN REVERSE
- Press PERSONAL TRAINER repeatedly until X-TRAIN REVERSE appears; press ENTER
- Enter weight
- Enter time
- Select level
- Begin workout

CROSS-TRAIN AEROBICS
- Press PERSONAL TRAINER repeatedly until X-TRAIN AEROBICS appears; press ENTER
- Enter weight
- Enter time
- Select level
- Begin workout

** This workout requires the user to wear the telemetry chest strap or to grip the Lifepulse system sensors.*

*** Target Heart Rate (THR) is a percentage of the theoretical maximum. For example, a 40-year-old user's THR for the **FAT BURN** workout is 117. This workout targets 65 percent of the maximum, so the equation would be (220-40)*.65=117. When the MESSAGE CENTER displays a Target Heart Rate, either accept it by pressing ENTER, or change the value with the LEVEL ARROW key, and then press ENTER.*

4.3 Workout Descriptions

Quick Start

QUICK START is the fastest way to begin exercising and bypasses the steps of selecting a specific workout program. The intensity level for the workout is set automatically and remains the same unless manually changed. To change the level, use the LEVEL ARROW keys or use the NUMERIC KEYPAD to enter a higher or lower level number. After the workout has been in progress for 12 seconds, the MESSAGE CENTER displays “ENTER WEIGHT”, which the computer requires to calculate total calories. Using the ARROW KEYS, increase or decrease the displayed weight to the correct value (or enter the weight using the NUMERIC keypad).

Manual Workout

The **MANUAL** program sets an intensity level that does not change automatically. While the workout is in progress, increase or lower the intensity level as desired using the ARROW keys.

Random Workout

The **RANDOM** program creates a terrain of hills and valleys that varies with each workout. More than one million different patterns are possible. Because workout levels are greater in this workout than in the **HILL** workout, it is recommended that the **RANDOM** workout be set one or two levels lower than the workout level which would normally be selected in the **HILL** workout.

Fat Burn

The **FAT BURN** workout is designed to maintain a user’s heart rate at 65 percent of the theoretical maximum† for optimal results. Throughout the workout, the user wears a chest strap or grips the Lifepulse system sensors. If the user is not wearing a chest strap, the WORKOUT PROFILE window displays a heart shape and the MESSAGE CENTER displays a prompt to grip the sensors. The console continuously monitors and displays the heart rate, adjusting the intensity level of the Life Fitness Total Body Trainer to reach and maintain the target*. This system eliminates over- and under-training and maximizes the aerobic benefits of exercise by using the body's fat stores for fuel.

Cardio

The **CARDIO** workout is virtually identical to **FAT BURN**, except the target heart rate is calculated at 80 percent of the theoretical maximum. As with **FAT BURN**, the user wears a chest strap or grips the Lifepulse system sensors throughout the **CARDIO** workout.The higher target promotes cardiovascular improvement by placing a heavier workload on the heart muscle.

Hill

The Life Fitness-patented **HILL** workout offers a variety of configurations for interval training. Intervals are periods of intense aerobic exercise separated by regular periods of lower-intensity exercise. The WORKOUT PROFILE window represents these high and low intervals as columns of light, which together have the appearance of hills and valleys. The computerized interval training workout has been scientifically demonstrated to promote greater cardio-respiratory improvement than steady-pace training.

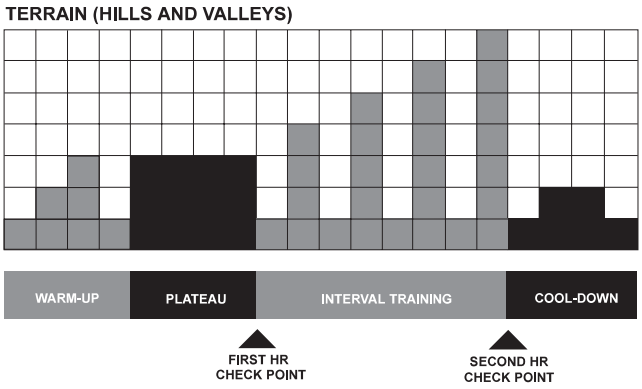
Each **HILL** workout goes through four phases, each marked by different intensity levels. The WORKOUT PROFILE window displays the progress of these phases, as seen in the chart following these descriptions below. As noted in the descriptions, the heart rate should be measured at two stages in the workout to gauge its effectiveness. To do so, wear the chest strap or continuously grip the Lifepulse system sensors. Note that the MESSAGE CENTER does not display a request for a heart rate measurement during a **HILL** workout.

1 **Warm-up** is a phase of low, gradually-rising resistance, which brings the heart rate into the lower end of the target zone and increases respiration and blood flow to working muscles.

2 **Plateau** increases the intensity slightly, and keeps it steady, to bring the heart rate to the low end of the target zone. Check the heart rate at the end of this phase.

3 **Interval Training** is a series of increasingly steeper hills, alternating with valleys (or periods of recovery). The heart rate should rise to the high end of the target zone. Check the heart rate at the end of this phase.

4 **Cool-down** is a low-intensity phase that allows the body to begin removing lactic acid and other exercise by-products, which build up in muscles and contribute to soreness.



Each column, as seen in the WORKOUT PROFILE window and the chart above, represents one interval. The overall duration of the workout determines the length of each interval. Each workout is made up of 20 intervals, so the duration of each interval is equal to the duration of the entire workout divided by 20.

10 to 19 minutes: The interval durations initially are set at 30 seconds for a 10-minute workout. For every minute added by the user “on the fly,” each interval increases by three seconds.
A 15-minute workout consists of 20 intervals at 45 seconds each.

20 to 99 minutes: All intervals last 60 seconds. If the user adds minutes to the pre-set duration while the workout is in progress, the program adds hills and valleys that are identical to the first eight intervals of the Interval Training phase. This pattern repeats until the workout is completed.

Six Pre-Set Workouts

AROUND THE WORLD, CASCADES, FOOTHILLS, INTERVAL, KILIMANJARO, and SPEED TRAINING are variations of the HILL workout. These workouts cannot be changed “on the fly.”

AROUND THE WORLD is an interval-training workout in which the hills resemble scenes of various geographical areas.

CASCADES is a two-peak workout in which intensity levels gradually increase and decrease.

FOOTHILLS is a rolling hill workout with low intensity levels.

INTERVAL is a Hill workout in which intensity levels rise and fall. The higher levels gradually incline toward a peak and then gradually decline.

KILIMANJARO is a Hill workout in which the intensity levels gradually incline toward one ultimate peak and then gradually decline.

SPEED TRAINING is a Hill workout in which the intensity level alternates between high and low levels very quickly to simulate a typical speed training workout.

Cross-Train Aerobics

During this workout, the MESSAGE CENTER displays prompts to emphasize different muscle groups. To emphasize upper-body muscles, the MESSAGE CENTER displays prompts to focus on pushing and pulling the moving arms at various times. To emphasize lower-body muscles, the MESSAGE CENTER displays prompts to rest the hands on the stationary handlebar, thus forcing the legs to do all the work. The program also alternates between forward and reverse motion as well as different speeds.

Ten seconds after prompting the user to change pedaling direction, the workout applies “braking resistance,” that is, a high resistance level that essentially forces the user to stop pedaling. Once the user stops pedaling, the workout resumes the normal resistance level. The actual level of braking resistance depends on the user’s pedaling speed. If the user is pedaling at a rate equal to, or faster than 6.2 mph (10.0 km/h), the workout applies the maximum level of braking resistance. If the user is pedaling at a speed below 6.2 mph (10.0 km/h), the workout applies 92 percent of the maximum.

CROSS-TRAIN AEROBICS is a constant-resistance workout. However, for a similar experience with a variable-resistance-level workout, the user can start any workout (except for Fat Burn and Cardio) and then press the AEROBICS MODE key.

Cross-Train Reverse

This workout features alternating periods of pedaling forward and pedaling backwards. If the user chooses a workout duration 14 minutes or above, the unit displays alternating prompts to pedal forward for five minutes and then backward for two minutes. If the user selects a goal of 13 minutes or below, the display prompts the user to pedal forward for two minutes and then backward for one minute. If the user selects a goal other than time (distance or calorie), the program uses the default setting of prompting forward motion for five minutes and reverse for two minutes.

This feature varies the emphasis on different leg muscles. Ten seconds after prompting the user to change pedaling direction, the workout applies “braking resistance,” that is, a high resistance level that essentially forces the user to stop pedaling. Once the user stops pedaling, the workout resumes the normal resistance level. The actual level of braking resistance depends on the user’s pedaling SPEED. If the user is pedaling at a rate equal to, or faster than, 6.2 mph (10.0 km/h), the workout applies the maximum level of braking resistance. If the user is pedaling at a speed below 6.2 mph (10.0 km/h), the workout applies 92 percent of the maximum.

CROSS-TRAIN REVERSE is a constant-resistance workout. However, for a similar experience with a variable-resistance-level workout, the user can start any workout (except for Fat Burn and Cardio) and then press the REVERSE MODE key.

5 Optional Settings

5.1 Entering and Using the Optional Settings Feature

Fitness club managers and other authorized personnel can use the Optional Settings feature to change default settings or to enable or disable certain workouts or displays on the Total Body Trainer console.

Optional Settings

Setting	Default Value	Description
MAX WORKOUT DURATION	60 minutes	This is the maximum possible duration for a workout. The value can range from 10 to 99.
ENGLISH/METRIC UNITS	ENGLISH	This option determines the units used for entering weight and measuring distance.
WATTS DISPLAY ENABLE/ DISABLE	DISABLED	If this option is enabled, the MESSAGE CENTER displays the Watts equivalent of the pedaling rate.
METS DISPLAY ENABLE/ DISABLE	DISABLED	If this option is enabled, the MESSAGE CENTER displays the METs equivalent of the pedaling rate.
CAL/HR DISPLAY ENABLE/ DISABLE	DISABLED	If this option is enabled, the MESSAGE CENTER displays the number of calories burned per hour during the workout.
USER LANGUAGE SELECT	DISABLED	This option, if enabled, gives users the ability to select a language for use during a workout. See the topic entitled *User Language Select,* in this section.

To enter the Optional Settings, while the unit is on, hold down the UP ARROW key and press CLEAR twice. The MESSAGE CENTER displays OPTIONAL SETTINGS and then the first configuration option. Scroll forward through the options using the ENTER key or backward using the CLEAR key. For each feature or setting option, the MESSAGE CENTER displays the default setting. To change the default, press the UP or DOWN ARROW key for the desired value. Press ENTER to select the new value or setting.

To exit Optional Settings, press the CLEAR key repeatedly until the MESSAGE CENTER displays “SELECT WORKOUT USING ARROW KEYS OR PRESS QUICK START”.

User Language Select

If enabled, this option allows users to select the language by which to interact with the unit during a workout.

To use the option, enable User Language Select (see below).

Begin pedalling. The console will display the message “SELECT LANGUAGE USING ARROW KEYS”. The user can select from a list of available languages using any of the arrow keys. Press enter when the desired language appears to select that language. A workout can now be started using the selected language. Selecting a language is not necessary to begin a workout. Simply press the Quick Start key to start a workout or any of the program keys to begin workout programming using the default language.

The user may select from the following languages:

English, French, Spanish, and Portugese

To enable the User Language Select option, enter the Optional Settings (see section 5.1). Scroll forward through the options using the ENTER key, or backward, using the CLEAR key until LANGUAGE SEL appears. Once LANGUAGE SEL appears in the Message Center, press any of the UP/DOWN ARROW KEYS to toggle the mode from OFF to ON.

6 Service and Technical Data

6.1 Preventive Maintenance Tips

The Total Body Trainer is backed by the engineering excellence of Life Fitness and is one of the most rugged and trouble-free pieces of exercise equipment on the market today. Commercial Life Fitness products have proven to be durable in health clubs, colleges, and military facilities the world over. This same technology, engineering expertise, and reliability have gone into the Total Body Trainer.

NOTE: The safety of the equipment can be maintained only if the equipment is examined regularly for damage or wear. Keep the equipment out of use until defective parts are repaired or replaced. Pay special attention to parts that are subject to wear as outlined in the Preventive Maintenance Schedule.

REMARQUE : *pour conserver un matériel sûr, il convient de l'inspecter régulièrement afin de déceler tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas l'appareil tant que les pièces défectueuses n'ont pas été réparées ou remplacées. Portez une attention toute particulière aux pièces qui s'usent, comme indiqué ci-dessous.*

The following preventive maintenance tips will keep your Life Fitness Total Body Trainer operating at peak performance:

- Locate the Life Fitness Total Body Trainer in a cool, dry place.
- Clean the top surface of the pedals regularly.
- Keep the display console free of fingerprints and salt build-up caused by sweat.
- Use a 100% cotton cloth, lightly moistened with water and mild liquid detergent, to clean the Total Body Trainer. Other fabrics, including paper towels, may scratch the surface. Do not use ammonia, chlorine, or acid-based cleaners.
- Long fingernails may damage or scratch the surface of the console; use the pad of the finger to press the selection buttons on the console.
- Clean the housing and moving arms thoroughly on a regular basis.

NOTE: When cleaning the exterior of the unit, a non-abrasive cleaner and soft cotton cloth are strongly recommended. At no time should cleaner be applied directly to any part of the equipment; apply the non-abrasive cleaner on a soft cloth and then wipe the unit.

6.2 Preventive Maintenance Schedule

Follow the schedule below to ensure proper operation of the product.

ITEM	*WEEKLY*	*MONTHLY*	*BI-ANNUALLY*	*ANNUALLY*
Display Console	*Clean*	*Inspect*		
Console Mounting Bolts			*Inspect*	
Accessory Tray	*Clean*	*Inspect*		
Frame	*Clean*			*Inspect*
Plastic Covers	*Clean*	*Inspect*		

6.3 Troubleshooting the Polar® Heart Rate Chest Strap

Malfunction	Probable Cause	Corrective Action
Heart rate reading is erratic or absent entirely	Belt transmitter electrodes are not wet enough to pick up accurate heart rate readings.	Wet the belt transmitter electrodes (see section 3.2).
	Belt transmitter electrodes are not laying flat against the skin.	Ensure the belt transmitter electrodes are laying flat against the skin (see section 3.2).
	Belt transmitter needs cleaning.	Wash the belt transmitter with mild soap and water.
	Belt transmitter is not within 3 feet (one meter) of the heart rate receiver.	Make sure the chest strap transmitter is within three feet (one meter) of the heart rate receiver.
	Chest strap battery is depleted.	Contact Life Fitness Customer Support Services* for instructions on how to have the chest strap replaced.
Abnormally elevated heart rate readings	Electromagnetic interference from television sets and/or antennas.	Move the Total Body Trainer a few inches away from the probable cause, or move the probable cause a few inches away from the Total Body Trainer, until the heart rate readings are accurate.
	Electromagnetic interference from cell phones.	
	Electromagnetic interference from computers.	
	Electromagnetic interference from cars.	
	Electromagnetic interference from high voltage power lines.	
	Electromagnetic interference from motor driven exercise equipment.	
	Electromagnetic interference from another heart rate transmitter within three feet (one meter).	

* See Section 6.6 *"How to Obtain Product Service"* for contact information.

6.4 Troubleshooting the LifePulse System Sensors

If the heart rate reading is erratic or missing, do the following:

- Dry the hands if necessary to prevent slipping.
- Apply hands to all four sensors; two in each hand.
- Grasp the sensors firmly.
- Apply constant pressure around the sensors.

6.5 How to Obtain Product Service

1. Verify the symptom and review the operating instructions. The problem may be unfamiliarity with the product and its features and workouts.
2. Locate the serial number plate, which is at the back end of the unit. Document the serial number, which consists of three letters followed by six numerals.
3. Contact Life Fitness Customer Support Services via the Web at: www.lifefitness.com, or call the nearest Life Fitness Customer Support Services group:

For Product Service within
the United States and Canada:

Telephone: (+1) 847.451.0036
FAX: (+1) 847.288.3702
Toll-free telephone: 800.351.3737

For Product Service Internationally:

Life Fitness Europe GmbH (Germany)
Telephone: (+49) 089.317.751.66
FAX: (+49) 089.317.751.38

Life Fitness (UK) LTD
Telephone: (+44) 1353.665.507
FAX: (+44) 1353.666.719

Life Fitness Atlantic BV (Europe, Middle East & Africa, except local LF offices)
Life Fitness Benelux
Telephone: +31 180.646.666
FAX: +31 180.646.699

Life Fitness Italia S.R.L.
Telephone: 800.438.836
FAX: (+39) 0457.238.197

Life Fitness Austria Vertriebs GmbH
Telephone: (+43) 1615.7198
FAX: (+43) 1615.7198.20

Life Fitness Asia Pacific Ltd (Asia & Australia, except local LF offices)
Telephone: (+852) 2891.6677
FAX: (+852) 2575.6001

Life Fitness Latin America and Caribbean
Telephone: (+1) 847.288.3964
FAX: (+1) 847 288.3886

Life Fitness Brazil
Telephone: (+55) 11.4193.8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

Life Fitness Japan
Telephone: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

Life Fitness Iberia (Spain)
Telephone*: (*+34) 93.672.4660
FAX: (+34) 93.672.4670

7 SPECIFICATIONS

7.1 LIFE FITNESS 91XI TOTAL BODY TRAINER SPECIFICATIONS

Designed use:	Heavy/Commercial
Maximum user weight:	350 pounds / 160 kilograms
Power requirements:	None.
Console:	
Type:	MESSAGE CENTER with NUMERIC keypad and ARROW keys
Displays:	Elapsed time, speed, level, calories, heart rate, distance When enabled: calories burned per hour, METS, and watts
Summaries:	Total elapsed time of workout, total calories burned, total distance
Character size:	0.54 inches
Workouts and Goals:	Quick Start, Manual, Random, Hill, Cross-Train Aerobics, Cross-Train Reverse, Fat Burn, Cardio, Around the World, Cascades, Foothills, Kilimanjaro, Interval and Speed Training
Modes:	Aerobics and Reverse modes during all workouts except for Fat Burn and Cardio
Heart rate monitor:	Polar telemetry heart rate monitoring system
	Lifepulse system sensors
	Polar heart rate chest strap: optional
Resistance Levels:	25
Pedal speed range:	2.2 - 12.7 MPH
Drive type:	Belt/alternator
Accessory Tray:	Standard
Integrated Reading Rack:	Standard
Color:	Silver with gray accents

PHYSICAL DIMENSIONS:		
	Length:	83 inches / 211 centimeters
	Width:	28 inches / 71 centimeters
	Height:	61 inches / 155 centimeters
	Weight:	235 pounds / 106.5 kilograms
SHIPPING DIMENSIONS:		
	Length:	81.3 inches / 206.5 centimeters
	Width:	29.6 inches / 75 centimeters
	Height:	47 inches / 119.3 centimeters
	Weight:	250 pounds / 113.4 kilograms

Total Body Trainer 91Xi

Mode d´Emploi

Life Fitness

SIÈGE SOCIAL

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • États-Unis
847.288.3300 • Télécopie : 847.288.3703
800.735.3867 (numéro d'appel gratuit aux États-Unis et au Canada)

www.lifefitness.com

BUREAUX INTERNATIONAUX

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD
Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Téléphone : (+852) 2891.6677
Télécopie : (+852) 2575.6001

LIFE FITNESS ATLANTIC BV
LIFE FITNESS BENELUX
Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAYS-BAS
Téléphone : (+31) 180.646.666
Télécopie : (+31) 180.646.699
Téléphone : (+32) 87.300.942
Télécopie : (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRAZIL
Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRÉSIL
Téléphone : (+55) 11.4193.8282
Télécopie : (+55) 11.4193.8283

LIFE FITNESS VERTRIEBS GMBH
Dückegasse 7-9/3/36
1220 Vienne
AUTRICHE
Téléphone : (+43) 1.61 57 198
Télécopie : (+43) 1.61 57 198.20

LIFE FITNESS IBERIA
Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelone)
ESPAGNE
Téléphone : (+34) 93.672.4660
TÉLÉCOPIE : (+34) 93.672.4670

LIFE FITNESS EUROPE GMBH
Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
ALLEMAGNE
Téléphone : (+49) 89.31 77 51.0
Télécopie : (+49) 89.31 77 51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.
Via Vittorio Veneto, 57/A
39042 Bressanone (Bolzano)
ITALIE
Téléphone : (+39) 0472.835 470
Télécopie : (+39) 0472.833 150

LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN
5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176
États-Unis
Téléphone : (+1) 847.288.3300
Télécopie : (+1) 847.288.3886

LIFE FITNESS UK LTD
Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
GRANDE-BRETAGNE
Téléphone : (+44) 1353.666017
Télécopie : (+44) 1353.666018

LIFE FITNESS JAPAN
Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
JAPON 151-0051
Téléphone : (+81) 3.3359.4309
Télécopie : (+81) 3.3359.4307

M051-00K61-A111
03/06

Avant toute utilisation de ce produit, il est indispensable de lire ce manuel d'utilisation dans son INTÉGRALITÉ, ainsi que TOUTES les instructions d'installations.

Ce manuel explique comment installer l'équipement et comment l'utiliser correctement et sans danger.

Avertissement de la FCC – Possibilité d'interférences radio/télévision

REMARQUE : *ce matériel a été testé et prouvé conforme aux limites des dispositifs numériques de classe A, en vertu de la section 15 des réglementations de la FCC. Ces limites sont destinées à fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles lorsqu'un appareil est utilisé dans un environnement commercial. Ce matériel génère, utilise et peut faire rayonner de l'énergie haute fréquence, et risque de provoquer des interférences nuisibles pour les communications radio s'il n'est pas installé et employé conformément aux instructions de son manuel d'utilisation. En zone résidentielle, le fonctionnement risque de provoquer des interférences gênantes, auquel cas il incombe à l'utilisateur de remédier au problème à ses propres frais.*

Classe S (Studio) : usage commercial et/ou professionnel.

MISE EN GARDE : toute modification de ce matériel peut annuler la garantie du produit.

Toute réparation, à l'exception du nettoyage et de l'entretien à la charge de l'utilisateur, doit être effectuée par un technicien agréé. Aucune pièce de cet appareil ne peut être réparée par l'utilisateur.

TABLE DES MATIÈRES

Section	Description	Page
1.	Point de départ	5
1.1	Consignes de sécurité importantes	5
1.2	Installation	6
	Emplacement du Life Fitness® Total Body Trainer // Stabilisation du Life Fitness Total Body Trainer // Vérification de l'alimentation // Réseau de mise en forme et de divertissement	
2.	Console d'affichage	7
2.1	Présentation de la console d'affichage	7
2.2	Descriptions des éléments de la console d'affichage	7
2.3	Plateau d'accessoires / Pupitre de lecture	10
3.	Exercice Heart Rate Zone Training	11
3.1	Objectif de l'exercice Heart Rate Zone Training	11
3.2	Contrôle de la fréquence cardiaque	12
	Système Lifepulse™ de contrôle numérique de la fréquence cardiaque // Ceinture thoracique Polar® de contrôle de la fréquence cardiaque par télémesure	
4.	Exercices	14
4.1	Présentation des exercices	14
4.2	Utilisation des exercices	15
	Lancement d'un exercice // Sélection et utilisation de Départ rapide // Sélection d'un exercice // Entrée du poids // Saisie de l'âge // Entrée de la durée // Sélection et réglage du niveau de résistance // Sélection d'un mode d'exercice // Passage d'un exercice à l'autre en cours de route // Pause pendant un exercice // Interruption des exercices // Étapes de configuration des exercices du Total Body Trainer de Life Fitness	
4.3	Description des exercices	19
	Départ rapide // Manuel // Aléatoire // Élimination des graisses // Cardio // Colline // Six exercices prédéterminés // Cross-training aérobic // Cross-training arrière	
5.	Réglages en option	22
5.1	Accès aux paramètres en option et utilisation	22
6.	Entretien et données techniques	23
6.1	Conseils de maintenance préventive	23
6.2	Calendrier de maintenance préventive	24
6.3	Dépannage de la ceinture thoracique Polar de contrôle de la fréquence cardiaque	24
	Mesure de la fréquence cardiaque irrégulière ou complètement inexistante // Mesure de la fréquence cardiaque irrégulière ou très élevée	
6.4	Dépannage des capteurs du système Lifepulse	25
6.5	Réparation des produits	25
7.	Caractéristiques techniques	26
7.1	Caractéristiques techniques du Life Fitness 91Xi Total Body Trainer	26

© 2006 Life Fitness, une division de Brunswick Corporation. Tous droits réservés. Life Fitness, Heart Rate Zone Training et Lifepulse sont des marques déposées de Brunswick Corporation. Heart Rate Zone Training+ est une marque de commerce de Brunswick Corporation. Polar est une marque déposée de Polar Electro, Inc. Cardio Theater est une marque déposée de Cardio Theater Holdings. FitLinxx est une marque déposée d'Integrated Fitness Corp. Toute utilisation de ces marques est interdite sans la permission écrite expresse de Life Fitness ou de la société correspondante.

Ce manuel d'utilisation décrit les fonctions du produit suivant :

Life Fitness Classic Stride Total Body Trainer

91Xi

Référez-vous à la section « Caractéristiques techniques »
de ce manuel pour obtenir les caractéristiques spécifiques des produits.

Avis d'utilisation – Ce Life Fitness Total Body Trainer est un appareil d'exercice qui allie un pédalage elliptique à faible impact à un mouvement de poussée et de traction des bras visant à fournir un entraînement bénéficiant de manière efficace à tout le corps.

MISE EN GARDE : Life Fitness conseille VIVEMENT de consulter un médecin pour subir un examen médical complet avant de commencer tout programme d'exercice, et tout particulièrement si l'utilisateur a des antécédents familiaux d'hypertension ou de troubles cardiaques, ou s'il a plus de 45 ans, s'il fume, s'il a du cholestérol, s'il est obèse ou n'a pas fait d'exercice régulièrement depuis un an.

Si, pendant l'usage de l'appareil, l'utilisateur éprouve un malaise, des vertiges, des douleurs ou des difficultés à respirer, il doit s'arrêter immédiatement.

1 POUR COMMENCER

1.1 CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

CONSIGNE DE SÉCURITÉ : pour une utilisation sûre, le produit doit être inspecté régulièrement afin de s'assurer qu'il n'est ni usé ni endommagé. Consultez la section Maintenance préventive pour obtenir de plus amples informations.

- Si ce produit Life Fitness ne fonctionne pas correctement après avoir subi une chute, ou après avoir été endommagé ou partiellement plongé dans l'eau, contactez le service après-vente de Life Fitness.
- Pour un fonctionnement correct, suivez toujours les instructions de la console.
- Une étroite surveillance est nécessaire en cas d'utilisation par des enfants, des personnes invalides ou handicapées.
- N'utilisez pas ce produit en plein air, près d'une piscine ou dans des endroits très humides.
- Ne faites jamais fonctionner le produit Life Fitness si les ouvertures d'aération sont bloquées. Maintenez-les exemptes de peluches, de cheveux ou de toute obstruction.
- N'insérez jamais d'objet dans les ouvertures de cet appareil. Tout objet accidentellement tombé à l'intérieur doit être récupéré. Si vous ne pouvez pas l'atteindre, consultez le service après-vente de Life Fitness.
- Ne placez jamais de liquides d'aucune sorte directement sur l'appareil, sauf dans le support pour bouteille du plateau d'accessoires. Il est recommandé d'utiliser des gobelets munis d'un couvercle.
- Portez des chaussures avec semelles en caoutchouc ou antidérapantes. N'utilisez pas de chaussures à talons, de semelles en cuir ou à crampons. Assurez-vous qu'aucun caillou ne s'est incrusté dans les semelles.
- Maintenez les vêtements lâches, les lacets et les serviettes à l'écart des pièces en mouvement.
- N'utilisez pas cet appareil sans chaussures.
- Ne faites pas pencher l'appareil sur le côté pendant son fonctionnement.
- Maintenez la zone autour de l'appareil exempte de toute obstruction, y compris murs et meubles. Veillez à laisser un dégagement d'au moins 30 cm devant la machine.
- Montez et descendez avec précaution du Life Fitness Total Body Trainer. Utilisez les barres fixes lorsque vous avez besoin de renforcer votre équilibre. Pendant les exercices, saisissez les bras mobiles.
- Ne montez jamais à l'envers sur le Life Fitness Total Body Trainer.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR TOUT USAGE ULTÉRIEUR.

1.2 INSTALLATION

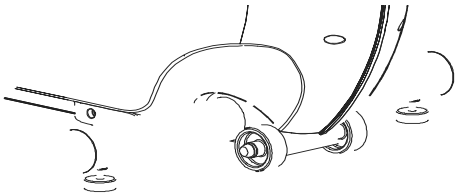
Lisez le manuel d'utilisation avant d'installer le Life Fitness Total Body Trainer.

EMPLACEMENT DU LIFE FITNESS® TOTAL BODY TRAINER

Suivez toutes les consignes de sécurité de la section 1.1 pour placer l'appareil à l'endroit où il doit être utilisé. Référez-vous à la section 7 *Caractéristiques techniques* pour connaître les dimensions au sol. Laissez un dégagement de 30 cm devant l'appareil pour permettre le mouvement des leviers des pédales. Le Life Fitness Total Body Trainer doit pouvoir être abordé facilement par le côté.

STABILISATION DU LIFE FITNESS TOTAL BODY TRAINER

Après avoir mis l'appareil en place, vérifiez sa stabilité en essayant de le balancer d'un côté à l'autre. Le moindre mouvement indique qu'il doit être mis de niveau. Examinez les pieds de stabilisation pour déterminer celui qui ne repose pas complètement au sol. Faites tourner le pied dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour l'abaisser. Vérifiez à nouveau la stabilité et procédez aux réglages nécessaires jusqu'à ce que l'appareil soit parfaitement stable. **Pour bloquer le réglage, resserrez le contre-écrou sur la barre de stabilisation au moyen d'une clé de 14.**



VÉRIFICATION DE L'ALIMENTATION

La console est alimentée par une batterie rechargeable de 6 volts. Appuyez sur la touche DÉPART pour vérifier l'état de la batterie. La console doit s'allumer et le CENTRE DES MESSAGES doit demander de sélectionner un exercice. Dans le cas contraire, montez sur le Life Fitness Total Body Trainer et commencez à pédaler. La console doit alors s'allumer et permettre la programmation d'un exercice. Pédalez pendant 10 à 20 minutes à une vitesse minimum de 2,4 km/h pendant un exercice pour charger la batterie. Le mouvement des pédales pendant les exercices garde ensuite la batterie chargée. Si la console ne s'allume toujours pas, contactez le service clientèle de Life Fitness. Consultez la section 6.5, *Réparation des produits*, pour obtenir de plus amples informations.

RÉSEAU DE MISE EN FORME ET DE DIVERTISSEMENT

Grâce à deux ports réseau interchangeables, le Life Fitness Total Body Trainer peut être branché sur un système et/ou un réseau de mise en forme et de divertissement, tel que le réseau interactif FitLinxx™.

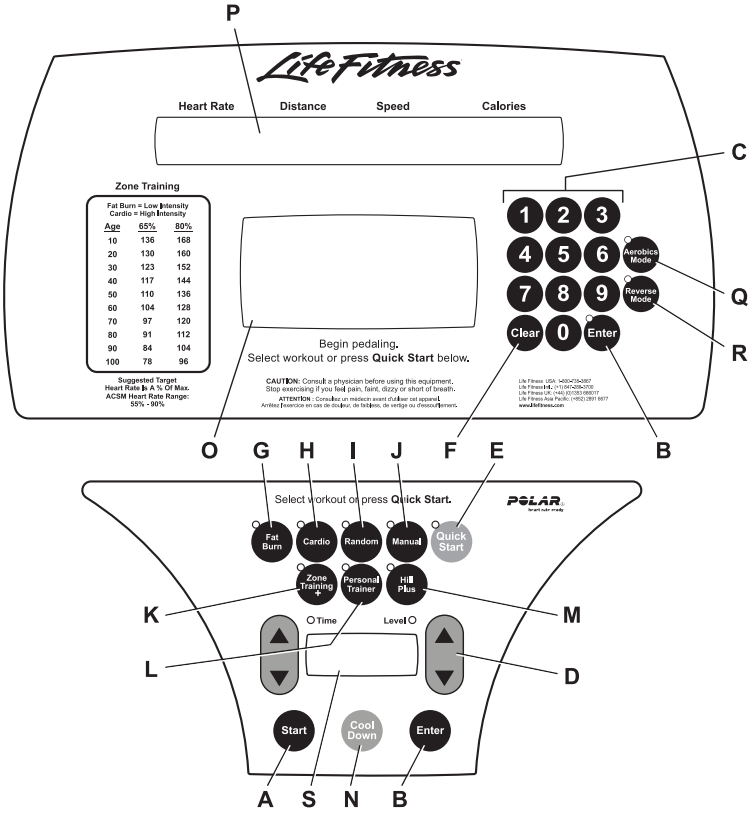
- **Mise sur réseau :** la connexion au réseau permet à la console de télécharger les statistiques d'exercice de l'utilisateur sur une base de données de mise en forme ou de récupérer des informations stockées à distance, comme un programme spécifique par exemple. Référez-vous à la section 4.2, *Utilisation des exercices*, pour de plus amples informations sur l'accès au réseau.
- **Divertissement :** la connexion au réseau permet à la console d'alimenter un récepteur pouvant être utilisé avec un service tel que le système de divertissement Cardio Theater® ou BroadcastVision™.

Ces ports se trouvent à l'arrière de la console de l'appareil et sont recouverts d'un couvercle de protection amovible. Toute utilisation de ces ports pour un usage différent de celui pour lequel ils ont été conçus pourrait annuler la garantie de l'appareil.

2 Console d'affichage

2.1 Présentation de la console d'affichage

La console d'affichage électronique permet à l'utilisateur d'adapter son entraînement en fonction de ses besoins et de ses capacités, et d'en suivre le déroulement. Elle représente en outre un moyen facile de suivre les progrès effectués d'un exercice à l'autre.



2.2 Descriptions des Éléments de la Console d'affichage

Cette section indique et décrit les fonctions associées aux touches et aux fenêtres d'affichage de la console. Référez-vous à la section 4, *Exercices*, pour obtenir de plus amples informations sur la configuration des exercices au moyen de la console.

A DÉPART : cette touche permet d'activer la console afin de programmer un nouvel exercice. La console activée s'allume et affiche « SÉLECTIONNER UN EXERCICE OU APPUYER SUR DÉPART RAPIDE ». Si aucune touche n'est actionnée dans les 15 secondes et si l'utilisateur s'arrête de pédaler, la console s'éteint à nouveau.

REMARQUE : *la fonction Départ automatique du Life Fitness Total Body Trainer active également la console lorsque l'utilisateur appuie sur les pédales et commence à pédaler.*

B ENTRÉE : appuyez sur cette touche après avoir saisi chaque valeur, telle que le poids ou la durée de l'exercice, lorsque les messages de la console vous le demandent.

** La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique. La FCC d'un utilisateur de 40 ans pour l'exercice **CARDIO** sera par exemple de 144. Comme ce type d'exercice vise 80 pour cent du maximum, l'équation utilisée est (220-40) x 0,8 = 144.*

C PAVÉ NUMÉRIQUE : ces touches permettent d'entrer des valeurs comme la durée de l'exercice, le poids, l'âge, la fréquence cardiaque cible* et le niveau d'intensité. Au cours d'exercices d'**ÉLIMINATION DES GRAISSES** ou de **CARDIO**, vous êtes en mesure de régler le niveau d'intensité ou de modifier la fréquence cardiaque cible*. Les TOUCHES FLÉCHÉES ont une fonction similaire, mais elles changent les paramètres des exercices par incréments.

D Touches FLÉCHÉES : des touches fléchées vers le BAS et vers le HAUT se trouvent à côté de la fenêtre DURÉE/NIVEAU. Lors de la préparation d'un exercice, ces ensembles de flèches permettent de modifier les paramètres d'exercices affichés au niveau de la console, tels que la durée, le poids, l'âge, la fréquence cardiaque cible et le niveau de difficulté. Les TOUCHES FLÉCHÉES situées sur la droite (NIVEAU) de l'affichage vous permettent de modifier la fréquence cardiaque cible pour les exercices d'**ÉLIMINATION DES GRAISSES** et de **CARDIO** ou le niveau d'intensité pour les autres exercices.

Les TOUCHES FLÉCHÉES du côté gauche (DURÉE) réduisent ou augmentent la durée. Les touches fléchées du côté droit (NIVEAU) réduisent ou augmentent le niveau d'intensité.

REMARQUE : *dès lors que vous appuyez sur une touche fléchée au cours d'un exercice, le paramètre correspondant (niveau) augmente (flèche vers le haut) ou diminue (flèche vers le bas). Le nombre affiché reflète cette modification. Par exemple, si vous vous trouvez au niveau 6 et que vous appuyez sur la touche fléchée vers le haut située sur la droite de l'affichage, le numéro 7 s'affichera pour indiquer que vous avez sélectionné un nouveau niveau. Si cette modification est volontaire, appuyez sur Entrée pour l'accepter. Si elle était involontaire, vous avez dix secondes pour ramener le paramètre au niveau désiré, faute de quoi l'unité acceptera la modification et effectuera les ajustements nécessaires.*

E DÉPART RAPIDE : cette touche permet de lancer immédiatement un exercice manuel sans avoir à sélectionner tout un programme. Lorsque l'exercice est lancé, vous pouvez utiliser les TOUCHES FLÉCHÉES ou le PAVÉ NUMÉRIQUE pour en modifier l'intensité ou la durée si besoin est.

F REMISE À ZÉRO : lors de la programmation d'un exercice, cette touche permet d'effacer les données incorrectes, pour l'âge ou le poids par exemple, avant d'appuyer sur la touche ENTRÉE. Elle interrompt immédiatement le déroulement d'un exercice ; le CENTRE DES MESSAGES affiche alors un résumé de ce dernier, y compris la durée totale écoulée, la distance totale parcourue et le total des calories brûlées. Si vous appuyez sur REMISE À ZÉRO une deuxième fois, le CENTRE DES MESSAGES demande de programmer un nouvel exercice.

G ÉLIMINATION DES GRAISSES : cette touche permet de sélectionner le programme **ÉLIMINATION DES GRAISSES**, qui correspond à un exercice de faible intensité destiné à éliminer les graisses.

H CARDIO : cette touche permet de sélectionner le programme **CARDIO**, qui correspond à un exercice de plus forte intensité, adapté à des utilisateurs en meilleure forme. Il met l'accent sur les bénéfices cardiovasculaires et sur une élimination maximale des graisses.

I ALÉATOIRE : cette touche permet de sélectionner l'exercice **ALÉATOIRE** dont les niveaux d'intensité changent constamment sans progression régulière ni ordre particulier.

J MANUEL : cette touche permet de sélectionner le programme **MANUEL** dans lequel le niveau d'intensité reste constant tant qu'il n'est pas changé manuellement.

K ZONE TRAINING+ : cette touche permet de sélectionner l'un des exercices qui ciblent des plages ou zones de maintien de la fréquence cardiaque afin d'obtenir des résultats optimaux. Ces exercices sont les suivants :

- **ÉLIMINATION DES GRAISSES** (également accessible au moyen de la touche ÉLIMIN. GRAISSES)
- **CARDIO** (également accessible au moyen de la touche CARDIO)

L ENTRAÎNEUR PERSONNEL : appuyez sur cette touche pour accéder à des exercices supplémentaires, notamment :

- **CROSS-TRAINING AÉROBIC**
- **CROSS-TRAINING ARRIÈRE**

** La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique. La FCC d'un utilisateur de 40 ans pour l'exercice **CARDIO** sera par exemple de 144. Comme ce type d'exercice vise 80 pour cent du maximum, l'équation utilisée est (220-40) x 0,8 = 144.*

M COLLINE PLUS : cette touche permet de sélectionner des exercices **COLLINE PLUS**, durant lesquels les niveaux d'intensité augmentent et diminuent de manière spécifique. Pour accéder aux exercices suivants, utilisez la touche correspondante.

- **COLLINE**
- **AUTOUR DU MONDE**
- **KILIMANDJARO**
- **INTERVALLE**
- **CASCADES**
- **ENTRAÎNEMENT VITESSE**
- **CONTREFORTS**

N. RÉCUPÉRATION : les programmes d'exercice s'arrêtent automatiquement en mode Récupération qui diminue le niveau de difficulté. Vous pouvez appuyer sur la touche RÉCUPÉRATION à tout moment de l'exercice pour passer immédiatement en mode Récupération. Pendant cette phase, l'organisme commence à éliminer l'acide lactique et d'autres substances dérivées de l'effort qui s'accumulent au niveau des muscles pendant l'exercice et contribuent aux courbatures. La console règle automatiquement le niveau de récupération de chaque exercice en fonction des performances de l'utilisateur.

O Fenêtre de TOPOGRAPHIE : cette fenêtre affiche des colonnes lumineuses qui représentent les niveaux d'intensité de l'exercice en cours. La hauteur de la première colonne, du côté gauche de la fenêtre, est proportionnelle au niveau d'intensité actuel.

Pendant un exercice nécessitant l'emploi d'une ceinture thoracique Polar® de contrôle de la fréquence cardiaque ou des capteurs du système Lifepulse, à savoir **ÉLIMINATION DES GRAISSES** ou **CARDIO**, la FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE affiche la forme d'un cœur pour demander le signal du rythme cardiaque de l'utilisateur. Si la console ne détecte pas de signal, le CENTRE DES MESSAGES affiche l'invite suivante : « FRÉQUENCE CARDIAQUE NÉCESSAIRE – PLACER MAINS SUR CAPTEURS OU UTILISER CEINTURE TÉLÉMESURE ». Si la console ne reçoit pas de signal dans les trois minutes, l'exercice passe automatiquement en mode **Manuel**.

P CENTRE DES MESSAGES : cette fenêtre affiche progressivement les instructions nécessaires à la sélection d'un exercice. Pendant un exercice, elle affiche les statistiques sur le déroulement de l'exercice lui-même.

- **Fréquence cardiaque :** la fréquence cardiaque détectée si l'utilisateur porte la ceinture thoracique ou s'il saisit les capteurs du système Lifepulse.
- **Distance :** la distance totale parcourue en kilomètres (ou milles).
- **Vitesse :** la cadence ou vitesse de pédalage en kilomètres à l'heure (ou en milles à l'heure si l'option est activée).
- **Calories :** le nombre de calories brûlées depuis le début de l'exercice.

Selon sa programmation, le CENTRE DES MESSAGES affiche toutes ces valeurs ou une partie d'entre elles à chaque modification de la difficulté ou du niveau d'intensité pendant l'exercice.

- **Calories à l'heure :** la quantité de calories brûlées en une heure.
- **Watts :** le niveau d'effort en Watts. Le Watt est une unité de production de puissance ou l'expression du taux mécanique du travail.
- **METs :** le niveau d'effort en METs. Le MET est une expression du taux de travail de l'organisme humain au repos, ou d'un équivalent métabolique ; un MET équivaut approximativement au métabolisme d'une personne au repos.

Référez-vous au chapitre 5, *Paramètres en option*, pour obtenir de plus amples informations sur l'affichage de ces paramètres supplémentaires au niveau du CENTRE DES MESSAGES.

Q MODE AÉROBIC : appuyez sur cette touche pour lancer un mode dans lequel le CENTRE DES MESSAGES affiche des invites pour varier l'effort et solliciter divers groupes de muscles pendant l'exercice. Il peut être associé à n'importe quel exercice, à l'exception d'**Élimination des graisses** et de **Cardio**.

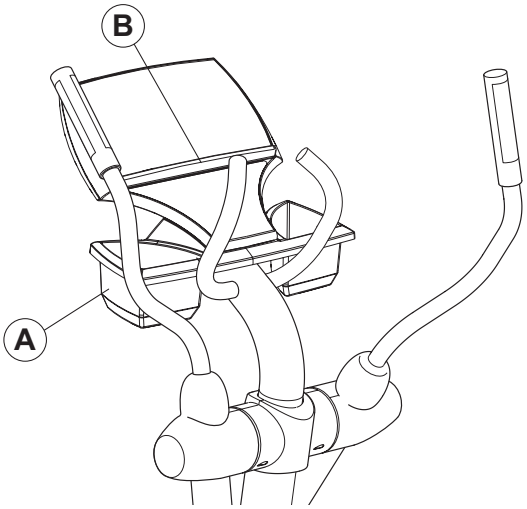
R MODE ARRIÈRE : appuyez sur cette touche pour activer un mode qui fait alterner cinq minutes de mouvement vers l'avant et deux minutes de mouvement vers l'arrière. Il peut être associé à n'importe quel exercice, à l'exception d'**Élimination des graisses** et de **Cardio**.

S FENÊTRE NIVEAU/DURÉE : cette fenêtre affiche le niveau d'intensité programmé et la durée écoulée depuis le début du programme.

Pour en savoir plus sur les modes Aérobic et Arrière, référez-vous à la rubrique *Sélection d'un mode d'exercice* de la section 4.2, *Utilisation des exercices*.

2.3 Plateau d'accessoires / Pupitre de lecture

Le plateau d'accessoires (A) est monté près de la base de la console et constitue une double surface de rangement avec un espace pour les bouteilles d'eau, les baladeurs et les téléphones portables. Un pupitre de lecture intégré (B) destiné à soutenir un livre ou un magazine se trouve aussi à la base du panneau supérieur de la console.



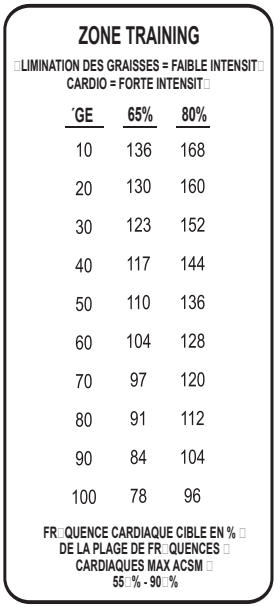
3 EXERCICE HEART RATE ZONE TRAINING

3.1 OBJECTIF DE L'EXERCICE HEART RATE ZONE TRAINING

Des travaux de recherche ont prouvé que les exercices effectués dans une plage de fréquence cardiaque spécifique permettent de contrôler au mieux l'intensité de l'effort et d'obtenir des résultats optimaux. L'approche de l'exercice Heart Rate Zone Training de Life Fitness repose sur cette théorie.

Cet exercice identifie une plage ou zone de fréquence cardiaque idéale pour brûler des calories ou augmenter les conditions cardiovasculaires. Les valeurs incluses dans cette plage dépendent de l'exercice.

REMARQUE : *il est conseillé de consulter un entraîneur afin de déterminer des objectifs spécifiques et de concevoir un programme d'entraînement.*



ZONE TRAINING

LIMINATION DES GRAISSES = FAIBLE INTENSIT
CARDIO = FORTE INTENSIT

´GE	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

FR QUENCE CARDIAQUE CIBLE EN %
DE LA PLAGE DE FR QUENCES
CARDIAQUES MAX ACSM
55 % - 90 %

Le Life Fitness Total Body Trainer propose des exercices exclusifs, conçus pour profiter au maximum des avantages de l'exercice Heart Rate Zone Training. **ÉLIMINATION DES GRAISSES** et **CARDIO**. Pour de plus amples informations sur ces exercices, référez-vous à la section 4, *Exercices*.

Pendant l'un de ces exercices, maintenez continuellement les capteurs du système Lifepulse ou portez la ceinture thoracique Polar® pour permettre à l'ordinateur intégré de contrôler la fréquence cardiaque pendant un exercice. Cet ordinateur règle automatiquement le niveau de résistance en fonction du rythme détecté afin de maintenir la fréquence cardiaque cible*. Utilisez les TOUCHES DE NIVEAU pour modifier la fréquence cardiaque cible pendant un exercice.

** La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique. La FCC d'un utilisateur de 40 ans pour l'exercice **CARDIO** sera par exemple de 144. Comme ce type d'exercice vise 80 pour cent du maximum, l'équation utilisée est (220-40) x 0,8 = 144.*

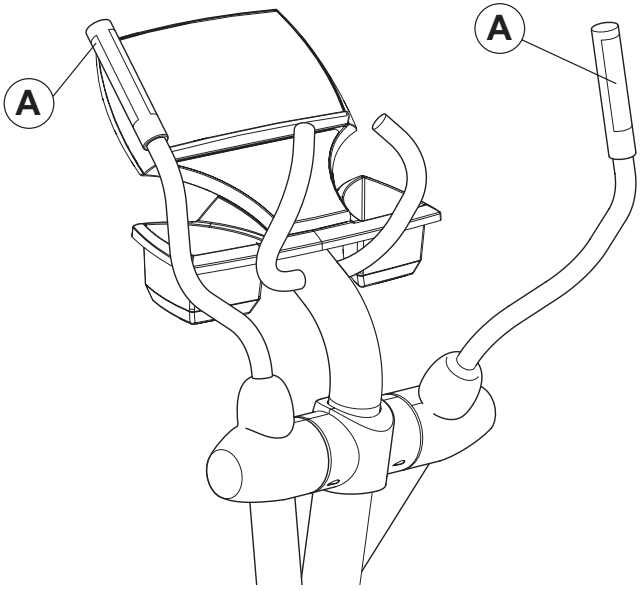
3.2 Contrôle de la fréquence cardiaque

Système Lifepulse™ de contrôle numérique de la fréquence cardiaque

Les capteurs du système Lifepulse breveté constituent le système de contrôle de la fréquence cardiaque intégré du Life Fitness Total Body Trainer. Pour obtenir une mesure aussi précise que possible pendant un exercice :

- saisissez fermement les capteurs (A) ;
- maintenez chaque capteur verticalement au point médian ;
- gardez les mains immobiles et en position.

La console affiche la fréquence cardiaque dans les 10 à 40 secondes suivant le contact avec les capteurs.



Ceinture thoracique Polar® de contrôle de la fréquence cardiaque par télémesure

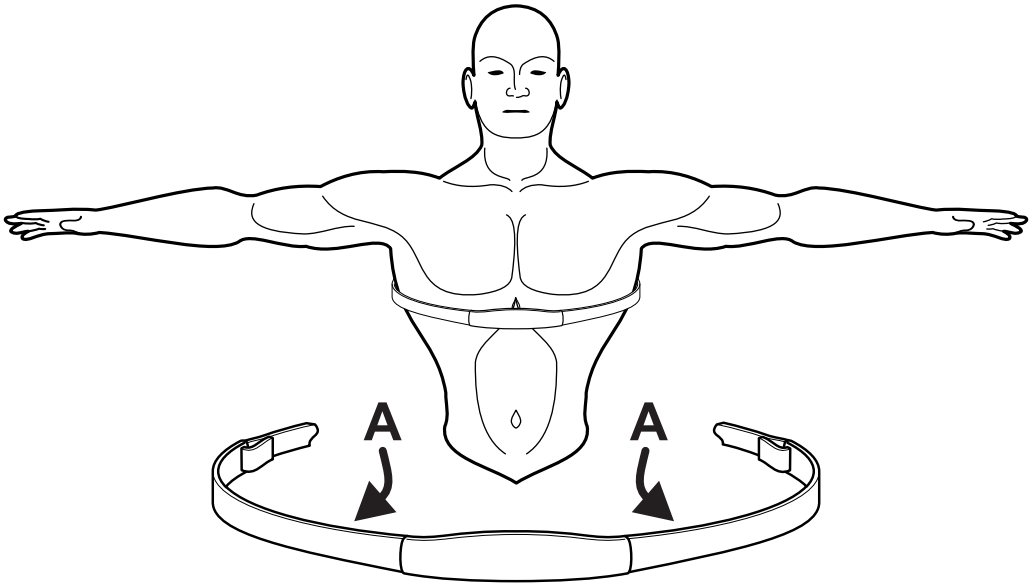
Le Life Fitness Total Body Trainer est doté d'une ceinture de télémesure Polar®, un système de contrôle de la fréquence cardiaque dans lequel des électrodes placées contre la peau transmettent les signaux du rythme cardiaque à la console de l'appareil. Ces électrodes sont fixées sur une ceinture thoracique portée par l'utilisateur pendant les exercices. Cette ceinture est disponible en option. Pour la commander, contactez le service après-vente de Life Fitness. Référez-vous à la section 6.5, *Réparation des produits*.

Reportez-vous au schéma ci-dessous pour savoir comment placer la ceinture thoracique. Les électrodes (A) (les deux surfaces rainurées sous la ceinture) doivent rester humides pour transmettre avec précision les impulsions électriques du cœur au récepteur. Humidifiez les électrodes. Placez ensuite la ceinture aussi haut que possible sous les muscles thoraciques. Elle doit être serrée sans pour autant gêner la respiration.

La ceinture de l'émetteur transmet une lecture optimale de la fréquence cardiaque lorsque les électrodes sont directement en contact avec la peau. Cependant, elle peut aussi fonctionner correctement à travers un vêtement fin et humide.

S'il s'avère nécessaire de réhumidifier les électrodes, saisissez le centre de la ceinture, tirez-la afin de l'écarter de la cage thoracique et d'exposer les deux électrodes, et réhumidifiez-les dans cette position.

REMARQUE : *si l'utilisateur saisit les capteurs du système Lifepulse tandis qu'il porte la ceinture thoracique, et si les signaux des capteurs sont valides, l'ordinateur utilise ces derniers au lieu de ceux transmis par la ceinture thoracique pour calculer la fréquence cardiaque.*



4 Les exercices

4.1 Présentation des exercices

Cette section répertorie les exercices préprogrammés du Life Fitness Total Body Trainer. Pour obtenir de plus amples informations, référez-vous à la section 4.2, *Utilisation des exercices*.

DÉPART RAPIDE représente la manière la plus rapide de lancer une séance d'exercice car l'utilisateur n'a pas besoin d'effectuer les sélections d'un programme spécifique. L'activation de DÉPART RAPIDE entraîne le lancement d'un exercice de difficulté constante. Le niveau d'intensité ne change pas automatiquement.

MANUEL constitue un exercice lors duquel le niveau d'intensité n'est pas modifié automatiquement. La touche MANUEL permet d'y accéder.

ALÉATOIRE est un exercice d'entraînement fractionné comportant des niveaux de résistance variés dans un ordre aléatoire et sans progression. La touche ALÉATOIRE permet d'y accéder.

ÉLIMINATION DES GRAISSES est un exercice de faible intensité qui permet de brûler les réserves de graisse de l'organisme. L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque ou tenir continuellement les capteurs du système Lifepulse. Le programme règle automatiquement le niveau d'intensité de l'exercice en fonction de la fréquence cardiaque afin de maintenir un rythme égal à 65 pour cent du maximum théorique[†]. La touche ÉLIMINATION DES GRAISSES permet d'y accéder.

CARDIO représente un exercice plus intensif pour des utilisateurs en meilleure condition physique. Il met l'accent sur les avantages cardiovasculaires et sur une élimination maximale des graisses. L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque ou tenir continuellement les capteurs du système Lifepulse. Le programme règle automatiquement le niveau d'intensité de l'exercice en fonction de la fréquence cardiaque afin de maintenir un rythme égal à *80* pour cent du maximum théorique. La touche CARDIO permet d'y accéder.

Les exercices suivants sont accessibles par le biais de la touche COLLINE PLUS.

COLLINE est un exercice d'entraînement fractionné composé de « collines » et de « vallées » de différents niveaux de difficulté qui permettent d'obtenir des résultats cardiovasculaires efficaces en un temps limité.

AUTOUR DU MONDE représente un exercice fractionné dans lequel les collines ressemblent à des paysages de diverses zones géographiques.

CASCADES est un exercice à deux extrêmes dans lequel les niveaux d'intensité augmentent et diminuent progressivement.

CONTREFORTS représente un terrain ondulé avec de faibles niveaux d'intensité.

INTERVALLE est un exercice de type Colline dans lequel les niveaux d'intensité augmentent et diminuent. Les niveaux les plus élevés progressent jusqu'au point culminant, puis faiblissent progressivement.

KILIMANDJARO est un exercice de type Colline dans lequel les niveaux d'intensité visent de manière progressive un point suprême, puis faiblissent progressivement.

ENTRAÎNEMENT VITESSE est un exercice de type Colline dans lequel le niveau d'intensité varie rapidement et drastiquement afin de simuler un exercice d'entraînement de vitesse classique.

[†]Défini par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.

La touche ENTRAÎNEUR PERSONNEL vous permet d'accéder aux exercices suivants :

CROSS-TRAINING AÉROBIC simule une séance avec un entraîneur personnel. Le CENTRE DES MESSAGES affiche des invites à divers moments pour mettre l'accent sur certains types de mouvements (poussée, traction, corps entier, bas du corps, changements de vitesse, pédalage avant/arrière). Cet exercice polyvalent permet de profiter au maximum des avantages du cross-training.

CROSS-TRAINING ARRIÈRE alterne en permanence entre cinq minutes de mouvement vers l'avant et deux minutes de mouvement vers l'arrière pour solliciter divers groupes de muscles.

4.2 Utilisation des exercices

Cette section fournit des informations détaillées sur la programmation et l'utilisation des exercices. Pour obtenir des informations de programmation en un clin d'œil, référez-vous au tableau à la fin de cette section.

Lancement D'un Exercice

Pour monter sur le Life Fitness Total Body Trainer, saisissez les poignées et placez avec précaution les pieds sur les pédales. Pour en descendre, retirez les pieds des pédales tout en tenant les poignées, puis lâchez ces dernières.

Si l'appareil n'est pas branché sur réseau, appuyez sur DÉPART ou commencez à pédaler pour activer la console. Le CENTRE DES MESSAGES affiche « SÉLECTIONNER UN EXERCICE OU APPUYER SUR ENTRÉE POUR COMMENCER ». Si le message affiché est différent, appuyez rapidement deux fois de suite sur la touche REMISE À ZÉRO.

Si l'appareil est branché sur un réseau, appuyez sur DÉPART ou commencez à pédaler pour activer la console. Le CENTRE DES MESSAGES affiche « SÉLECTIONNER UN EXERCICE OU SAISIR UNE ID AVEC LA TOUCHE ENTRÉE ». Sélectionnez directement un exercice comme indiqué ci-dessous ou connectez-vous à la base de données de mise en forme sur réseau, puis sélectionnez un exercice. Pour vous connecter au réseau, saisissez le numéro d'identification de l'utilisateur au moyen du pavé numérique.

Sélection et utilisation du Départ rapide

DÉPART RAPIDE représente la manière la plus rapide de lancer une séance d'exercice car l'utilisateur n'a pas besoin d'effectuer les sélections d'un programme spécifique. Lorsque le CENTRE DES MESSAGES vous invite à sélectionner un exercice, appuyez sur la touche DÉPART RAPIDE. L'exercice commence à un niveau d'intensité qui reste constant tant qu'il n'est pas modifié manuellement. Après 12 secondes, le CENTRE DES MESSAGES demande d'entrer le poids nécessaire à l'ordinateur pour calculer le total des calories brûlées.

Sélection d'un Exercice

Pour les exercices de type **MANUEL**, **ÉLIMINATION DES GRAISSES**, **CARDIO** et **ALÉATOIRE** : lorsqu'un message vous invite à sélectionner un exercice, appuyez sur la touche portant le nom de l'exercice souhaité.

Pour les exercices de type **CROSS-TRAINING ARRIÈRE** et **CROSS-TRAINING AÉROBIC** : lorsque le CENTRE DES MESSAGES vous invite à sélectionner un exercice, appuyez sur la touche ENTRAÎNEUR PERSONNEL. Le nom de l'exercice s'affiche alors. Appuyez sur ENTRÉE pour sélectionner l'exercice affiché, ou continuez d'appuyer sur ENTRAÎNEUR PERSONNEL pour afficher chaque option. Appuyez sur ENTRÉE pour sélectionner l'exercice souhaité.

Pour les exercices de type **COLLINE**, **AUTOUR DU MONDE, CONTREFORTS, INTERVALLE**, **KILIMANDJARO**, **CASCADES** et **ENTRAÎNEMENT VITESSE** : lorsque le CENTRE DES MESSAGES vous invite à sélectionner un exercice, appuyez sur la touche COLLINE PLUS. Le nom de l'exercice s'affiche alors. Appuyez sur ENTRÉE pour sélectionner l'exercice affiché, ou continuez d'appuyer sur COLLINE PLUS pour afficher chaque option. Appuyez sur ENTRÉE pour sélectionner l'exercice souhaité.

Entrée du poids

Lorsque le CENTRE DES MESSAGES demande d'entrer le poids, utilisez les TOUCHES FLÉCHÉES pour réduire ou augmenter le poids affiché (ou entrez la valeur correcte au moyen du PAVÉ NUMÉRIQUE) puis appuyez sur ENTRÉE. Le poids par défaut est de 68 kilogrammes. L'ordinateur intégré se base sur le poids entré et sur la vitesse de pédalage (en tours par minute) pour calculer la quantité de calories brûlées.

Saisie de l'âge

Lorsque le CENTRE DES MESSAGES demande d'entrer l'âge, utilisez les TOUCHES FLÉCHÉES pour réduire ou augmenter l'âge affiché (ou entrez la valeur correcte au moyen du PAVÉ NUMÉRIQUE) puis appuyez sur ENTRÉE.

Les programmes qui fixent une plage de fréquence cardiaque cible* calculent tout d'abord le rythme cardiaque maximum théorique† de l'utilisateur en soustrayant son âge au nombre 220, puis déterminent la plage cible en tant que pourcentage de ce maximum.

Entrée de la durée

Lorsque le CENTRE DES MESSAGES demande d'entrer la durée, utilisez les TOUCHES FLÉCHÉES pour réduire ou augmenter la durée affichée (ou entrez la valeur désirée au moyen du PAVÉ NUMÉRIQUE) , puis appuyez sur ENTRÉE.

Sélection et réglage du niveau de résistance

Lorsque le CENTRE DES MESSAGES vous le demande, utilisez les TOUCHES FLÉCHÉES pour réduire ou augmenter le niveau d'intensité ou la fréquence cardiaque cible* affichés (ou tapez la valeur souhaitée avec le PAVÉ NUMÉRIQUE) puis appuyez sur ENTRÉE. Réglez le niveau selon vos besoins ou vos désirs pendant l'exercice.

- Niveau de résistance : le Life Fitness Total Body Trainer offre 25 niveaux de résistance. Le niveau de résistance apparaît dans la FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE sous la forme de colonnes lumineuses. Il est conseillé de commencer par sélectionner un faible niveau d'intensité. Vous pouvez ensuite passer aux niveaux supérieurs à mesure que votre condition physique s'améliore.
- Fréquence cardiaque cible : les programmes qui calculent une fréquence cardiaque cible la basent sur l'âge de l'utilisateur et sur le type d'exercice. Il est ensuite possible de l'accepter ou de la modifier lors de la programmation de l'exercice. Pendant l'exercice lui-même, le programme détecte la fréquence cardiaque transmise par la ceinture thoracique ou les capteurs du système Lifepulse, et l'utilise pour régler le niveau de résistance. Une augmentation graduelle de la fréquence cardiaque augmente l'intensité de l'exercice cardiovasculaire.

† Défini par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.

** La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique. La FCC d'un utilisateur de 40 ans, par exemple, pour l'exercice **ÉLIMINATION DES GRAISSES** est de 117. Comme ce type d'exercice vise 65 pour cent du maximum, l'équation utilisée est (220-40) x 0,65 = 117.*

Sélection d'un mode d'exercice

Les deux modes d'exercice du Life Fitness Total Body Trainer permettent de varier l'entraînement.

- **Le mode Aérobic** simule un exercice avec un entraîneur personnel. Pendant l'exercice, le CENTRE DES MESSAGES demande de varier la difficulté, met l'accent sur divers groupes de muscles et insiste par exemple sur le bas ou le haut du corps. Il peut s'employer avec n'importe quel exercice (sauf Élimination des graisses, Cardio, Colline / Fréquence cardiaque, Intervalle / Fréquence cardiaque ou Extreme Heart Rate). Pour le sélectionner, appuyez sur la touche MODE AÉROBIC.
- **Le mode Arrière** alterne continuellement entre cinq minutes de mouvement vers l'avant et deux minutes de mouvement inverse pour muscler différents muscles des jambes. Il peut s'employer avec n'importe quel exercice (sauf Élimination des graisses, Cardio, Colline / Fréquence cardiaque, Intervalle / Fréquence cardiaque ou Extreme Heart Rate). Pour le sélectionner, appuyez sur la touche MODE ARRIÈRE.

Passage d'un exercice à l'autre en cours de route

Il est possible de passer à un autre programme pendant un exercice. Après un changement, la console conserve toutes les informations relatives à l'entraînement depuis le début. Pour changer d'exercice en cours de route, il suffit d'appuyer sur la touche de l'exercice souhaité. Cette fonction est disponible pour tous les exercices, à l'exception de Autour du monde, Kilimandjaro, Intervalle, Cascades, Entraînement vitesse, Contreforts et Entraîneur personnel**.**

Pause pendant un exercice

Pour effectuer une pause pendant un exercice, il suffit de s'arrêter de pédaler. Pour continuer l'exercice, recommencez à pédaler. La pause dure 60 secondes avant que la console ne s'éteigne automatiquement.

Interruption des exercices

Pour interrompre un exercice avant que la durée programmée ne se soit écoulée, appuyez une fois sur REMISE À ZÉRO. Le CENTRE DES MESSAGES affiche ensuite un résumé de l'exercice qui comporte la distance parcourue, les calories brûlées et d'autres statistiques. Si vous appuyez à nouveau sur REMISE À ZÉRO, le CENTRE DES MESSAGES affiche « SÉLECTIONNER UN EXERCICE OU APPUYER SUR DÉPART RAPIDE » pour passer à un nouvel exercice.

** La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique. La FCC d'un utilisateur de 40 ans, par exemple, pour l'exercice **ÉLIMINATION DES GRAISSES** est de 117. Comme ce type d'exercice vise 65 pour cent du maximum, l'équation utilisée est (220-40) x 0,65 = 117.*

ÉTAPES DE CONFIGURATION DES EXERCICES DU TOTAL BODY TRAINER DE LIFE FITNESS.

DÉPART RAPIDE
- Appuyez sur DÉPART RAPIDE
- Commencez l'exercice.

MANUEL
- Appuyez sur MANUEL.
- Saisissez le poids.
- Saisissez la durée.
- Sélectionnez le niveau.
- Commencez l'exercice.

ALÉATOIRE
- Appuyez sur ALÉATOIRE.
- Saisissez le poids.
- Saisissez la durée.
- Sélectionnez le niveau.
- Commencez l'exercice.

ÉLIMINATION DES GRAISSES*
- Appuyez sur ÉLIMINATION DES GRAISSES.
- Saisissez le poids.
- Saisissez la durée.
- Saisissez l'âge.
- Acceptez la FCC**.
- Commencez l'exercice.

CARDIO*
- Appuyez sur CARDIO.
- Saisissez le poids.
- Saisissez la durée.
- Saisissez l'âge.
- Acceptez la FCC**.
- Commencez l'exercice.

COLLINE
- Appuyez plusieurs fois sur COLLINE PLUS jusqu'à l'apparition de COLLINE, puis appuyez sur ENTRÉE.
- Saisissez le poids.
- Saisissez la durée.
- Sélectionnez le niveau.
- Commencez l'exercice.

AUTOUR DU MONDE
- Appuyez plusieurs fois sur COLLINE PLUS jusqu'à l'apparition de AUTOUR DU MONDE, puis appuyez sur ENTRÉE.
- Entrez le poids.
- Saisissez la durée.
- Sélectionnez le niveau.
- Commencez l'exercice.

CASCADES
- Appuyez plusieurs fois sur COLLINE PLUS jusqu'à l'apparition de CASCADES, puis appuyez sur ENTRÉE.
- Saisissez le poids.
- Saisissez la durée.
- Sélectionnez le niveau.
- Commencez l'exercice.

CONTREFORTS
- Appuyez plusieurs fois sur COLLINE PLUS jusqu'à l'apparition de CONTREFORTS, puis appuyez sur ENTRÉE.
- Saisissez le poids.
- Saisissez la durée.
- Sélectionnez le niveau.
- Commencez l'exercice.

INTERVALLE
- Appuyez plusieurs fois sur COLLINE PLUS jusqu'à l'apparition d'INTERVALLE, puis appuyez sur ENTRÉE.
- Saisissez le poids.
- Saisissez la durée.
- Sélectionnez le niveau.
- Commencez l'exercice.

KILIMANDJARO
- Appuyez plusieurs fois sur COLLINE PLUS jusqu'à l'apparition de KILIMANDJARO, puis appuyez sur ENTRÉE.
- Saisissez le poids.
- Saisissez la durée.
- Sélectionnez le niveau.
- Commencez l'exercice.

ENTRAÎNEMENT VITESSE
- Appuyez plusieurs fois sur COLLINE PLUS jusqu'à l'apparition d'ENTRAÎNEMENT VITESSE, puis appuyez sur ENTRÉE.
- Entrez le poids.
- Saisissez la durée.
- Sélectionnez le niveau.
- Commencez l'exercice.

CROSS-TRAINING ARRIÈRE
- Appuyez plusieurs fois sur ENTRAÎNEUR PERSONNEL jusqu'à l'apparition de CROSS-T ARRIÈRE, puis appuyez sur ENTRÉE.
- Entrez le poids.
- Saisissez la durée.
- Sélectionnez le niveau.
- Commencez l'exercice.

CROSS-TRAIN AÉROBIC
- Appuyez plusieurs fois sur ENTRAÎNEUR PERSONNEL jusqu'à l'apparition de CROSS-T AÉROBIC, puis appuyez sur ENTRÉE.
- Saisissez le poids.
- Saisissez la durée.
- Sélectionnez le niveau.
- Commencez l'exercice.

** Cet exercice exige l'utilisation de la ceinture thoracique de télémesure de la fréquence cardiaque ou l'emploi des capteurs du système Lifepulse.*

*** La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique. Pour un utilisateur de 40 ans, par exemple, la FCC pour l'exercice **ÉLIMINATION DES GRAISSES** est de 117. Cet exercice cible 65 pour cent du maximum. L'équation utilisée est donc (220-40) x 0,65 = 117. Lorsque le CENTRE DES MESSAGES affiche une fréquence cardiaque cible, vous pouvez appuyer sur ENTRÉE pour l'accepter ou utiliser les TOUCHES FLÉCHÉES NIVEAU pour la modifier avant d'appuyer sur ENTRÉE.*

4.3 DESCRIPTION DES EXERCICES

DÉPART RAPIDE

DÉPART RAPIDE représente la manière la plus rapide de lancer une séance d'exercice car l'utilisateur n'a pas besoin d'effectuer les sélections d'un programme spécifique. Le niveau d'intensité de l'exercice est réglé automatiquement et reste constant tant qu'il n'est pas modifié manuellement. Pour modifier le niveau, appuyez sur les TOUCHES FLÉCHÉES de NIVEAU ou utilisez le PAVÉ NUMÉRIQUE afin d'augmenter ou de réduire la valeur affichée. Au bout de 12 secondes d'exercice, le CENTRE DES MESSAGES affiche « ENTRER POIDS », donnée indispensable à l'ordinateur pour calculer les calories brûlées. Au moyen des TOUCHES FLÉCHÉES, augmentez ou réduisez le poids affiché afin d'obtenir la valeur correcte (ou entrez-la directement avec le pavé NUMÉRIQUE).

MANUEL

Le programme **MANUEL** implique un niveau d'effort qui ne change pas automatiquement. Pendant l'exercice, il suffit d'utiliser les TOUCHES FLÉCHÉES pour augmenter ou diminuer le degré d'intensité.

ALÉATOIRE

Le programme **ALÉATOIRE** crée un enchaînement de vallées et de collines qui varie à chaque exercice. Plus d'un million de combinaisons différentes sont possibles. Comme les niveaux sont plus élevés pour cet exercice que pour celui de type **COLLINE**, il est recommandé de régler l'exercice **ALÉATOIRE UN OU DEUX NIVEAUX AU-DESSOUS DE LA DIFFICULTÉ NORMALEMENT SÉLECTIONNÉE POUR** Colline.

ÉLIMINATION DES GRAISSES

L'exercice **ÉLIMINATION DES GRAISSES** est conçu pour maintenir la fréquence cardiaque à 65 pour cent du maximum théorique† afin d'obtenir des résultats optimaux. L'utilisateur doit continuellement porter la ceinture thoracique ou tenir les capteurs Lifepulse. Si l'utilisateur ne porte pas de ceinture thoracique, la FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE affiche un cœur et le CENTRE DES MESSAGES invite à saisir les capteurs. La console affiche et contrôle en permanence la fréquence cardiaque, et règle le niveau d'intensité de l'exercice afin d'atteindre et de conserver la fréquence cible*. Ce système élimine les entraînements insuffisants ou surintensifs, et maximise les bienfaits aérobiques de l'exercice en utilisant les graisses stockées dans l'organisme.

CARDIO

Ce type d'exercice est pratiquement identique à celui décrit précédemment avec une fréquence cardiaque cible égale à 80 % du maximum théorique. Comme avec **ÉLIMINATION DES GRAISSES**, l'utilisateur doit porter une ceinture thoracique ou maintenir les capteurs du système Lifepulse pendant tout l'exercice. La fréquence cible plus élevée permet des progrès cardiovasculaires en demandant plus d'efforts au muscle du cœur.

COLLINE

L'exercice breveté **COLLINE** de Life Fitness offre diverses possibilités d'entraînement par intervalles. Les intervalles constituent des périodes d'exercice aérobique intenses séparées par des périodes normales de plus faible intensité. La FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE représente les intervalles de faible et de forte intensité par des colonnes lumineuses qui indiquent des collines et des vallées. Il a été scientifiquement prouvé que l'entraînement fractionné ou par intervalles produit des progrès cardiorespiratoires supérieurs à ceux obtenus avec un entraînement régulier.

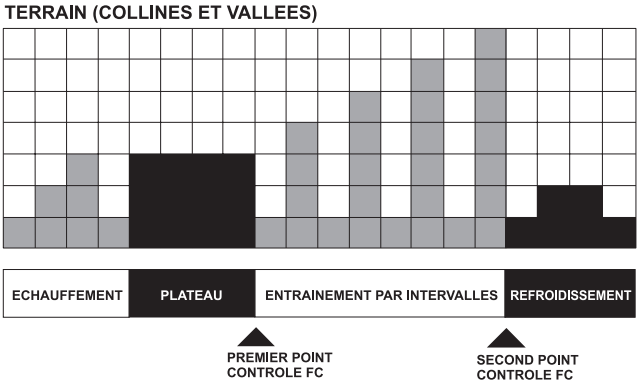
Chaque exercice **COLLINE** comporte quatre phases, chacune ayant son propre niveau d'intensité. La FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE affiche la progression de ces phases, comme indiqué dans le schéma placé sous les descriptions suivantes. Ces dernières indiquent aussi que la fréquence cardiaque doit être mesurée à deux points de l'exercice afin d'évaluer son efficacité. L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique ou tenir continuellement les capteurs du système Lifepulse. Notez bien que le CENTRE DES MESSAGES n'affiche pas de demande de la fréquence cardiaque pendant l'exercice **COLLINE**.

1 **Échauffement** correspond à une phase de résistance faible à augmentation progressive qui amène la fréquence cardiaque dans la partie inférieure de la plage cible et augmente la respiration et le débit sanguin des muscles sollicités.

2 **Plateau** augmente légèrement l'intensité et la maintient afin de conserver la fréquence cardiaque dans la partie inférieure de la plage ciblée. Vérifiez la fréquence à la fin de cette phase.

3 **Entraînement par intervalles** correspond à une série de collines de plus en plus pentues, séparées l'une de l'autre par une vallée ou une période de récupération. La fréquence cardiaque doit s'élever à la limite supérieure de la plage prévue. Vérifiez la fréquence à la fin de cette phase.

4 **Récupération** correspond à une phase de faible intensité qui permet à l'organisme de commencer à éliminer l'acide lactique et d'autres substances qui s'accumulent dans les muscles pendant l'exercice et contribuent aux courbatures.



Comme indiqué dans la FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE et dans le schéma ci-dessus, chaque colonne représente un intervalle. La durée totale de l'exercice détermine la longueur de chaque intervalle. Chaque exercice est composé de 20 intervalles. La durée de chaque intervalle correspond donc à la durée totale de l'exercice divisée par 20.

De 10 à 19 minutes - La durée des intervalles est normalement de 30 secondes pour un entraînement de 10 minutes. Pour chaque minute ajoutée par l'utilisateur en cours de route, chaque intervalle augmente de trois secondes.
Un exercice de 15 minutes comprendra donc 20 intervalles de 45 secondes chacun.

De 20 à 99 minutes - Tous les intervalles durent 60 secondes. Si, pendant l'exercice, l'utilisateur ajoute des minutes à la durée prédéterminée, le programme ajoute des collines et des vallées identiques aux huit premiers intervalles de la phase Entraînement par intervalles. Cet enchaînement se répète jusqu'à la fin de l'exercice.

SIX EXERCICES PRÉDÉTERMINÉS

AUTOUR DU MONDE, CASCADES, CONTREFORTS, INTERVALLE, KILIMANDJARO et ENTRAÎNEMENT VITESSE représentent des variantes de COLLINE. Ces exercices ne peuvent pas être modifiés en cours de route.

AUTOUR DU MONDE représente un exercice fractionné dans lequel les collines ressemblent à des paysages de diverses zones géographiques.

CASCADES est un exercice à deux extrêmes dans lequel les niveaux d'intensité augmentent et diminuent progressivement.

CONTREFORTS représente un terrain ondulé avec de faibles niveaux d'intensité.

INTERVALLE est un exercice de type Colline dans lequel les niveaux d'intensité augmentent et diminuent. Les niveaux les plus élevés progressent jusqu'au point culminant, puis faiblissent progressivement.

KILIMANDJARO est un exercice de type Colline dans lequel les niveaux d'intensité visent de manière progressive un point suprême, puis faiblissent progressivement.

ENTRAÎNEMENT VITESSE est un exercice de type Colline dans lequel la difficulté alterne très rapidement entre des niveaux faibles et intenses pour simuler un exercice type d'entraînement vitesse.

Cross-Training Aérobic

Pendant cet exercice, le CENTRE DES MESSAGES demande de solliciter divers groupes de muscles. Pour mettre l'accent sur les muscles du haut du corps, le CENTRE DES MESSAGES demande de se concentrer sur la poussée et la traction des bras mobiles à divers moments. Pour solliciter plus particulièrement les muscles du bas du corps, le CENTRE DES MESSAGES demande de poser les mains sur la barre fixe et de faire tout le travail avec les jambes. Ce programme alterne également entre le mouvement vers l'avant et vers l'arrière, et propose différentes vitesses.

Dix secondes après avoir demandé à l'utilisateur de changer de sens de pédalage, l'exercice applique un freinage, c'est-à-dire un niveau de résistance qui force essentiellement l'utilisateur à s'arrêter de pédaler. Dès l'arrêt du pédalage, l'exercice repasse au niveau de résistance normal. Le niveau du freinage dépend de la vitesse de pédalage de l'utilisateur. S'il pédale à 10 km/h ou plus, l'exercice applique le niveau de freinage maximum. S'il pédale au-dessous de 10 km/h, l'exercice applique 92 pour cent du maximum.

CROSS-TRAINING AÉROBIC représente un exercice à résistance constante. Toutefois, pour obtenir des résultats similaires lors d'un exercice à niveau de résistance variable, vous pouvez commencer par n'importe quel exercice (à l'exception d'Élimination des graisses et Cardio) et appuyer ensuite sur la touche MODE AÉROBIC.

Cross-Training arrière

Cet exercice propose une alternance de pédalage vers l'avant et vers l'arrière. Si l'utilisateur choisit une durée supérieure ou égale à 14 minutes, l'appareil demande tour à tour de pédaler en avant pendant cinq minutes et en arrière pendant deux minutes. Si l'utilisateur choisit une durée inférieure ou égale à 13 minutes, l'appareil demande tour à tour de pédaler en avant pendant deux minutes et en arrière pendant une minute. Si l'utilisateur choisit un objectif différent de la durée (distance ou calorie), le programme utilise le paramètre par défaut, soit pédalage en avant pendant cinq minutes et en arrière pendant deux minutes.

Cette option permet de varier les muscles sollicités au niveau des jambes. Dix secondes après avoir demandé à l'utilisateur de changer de sens de pédalage, l'exercice applique un freinage, c'est-à-dire un niveau de résistance qui force essentiellement l'utilisateur à s'arrêter de pédaler. Dès l'arrêt du pédalage, l'exercice repasse au niveau de résistance normal. Le niveau du freinage dépend de la VITESSE de pédalage de l'utilisateur. S'il pédale à 10 km/h ou plus, l'exercice applique le niveau de freinage maximum. S'il pédale au-dessous de 10 km/h, l'exercice applique 92 pour cent du maximum.

CROSS-TRAINING ARRIÈRE représente un exercice à résistance constante. Toutefois, pour obtenir des résultats similaires lors d'un exercice à niveau de résistance variable, vous pouvez commencer par n'importe quel exercice (à l'exception d'Élimination des graisses et Cardio) et appuyer ensuite sur la touche MODE ARRIÈRE.

5 RÉGLAGES EN OPTION

5.1 ACCÈS AUX PARAMÈTRES EN OPTION ET UTILISATION

Les directeurs de salles de mise en forme et le personnel autorisé peuvent utiliser la fonction Paramètres en option pour modifier les paramètres par défaut, ou pour activer ou désactiver certains exercices ou affichages au niveau de la console du Total Body Trainer.

RÉGLAGES EN OPTION

Réglage	Valeur par défaut	Description
DURÉE EXERCICE MAX.	60 minutes	Il s'agit de la durée maximale possible pour un exercice de cette valeur peut aller de 10 à 99.
UNITÉS IMPÉRIALES/ MÉTRIQUES.	IMPÉRIAL	Cette option définit les unités de poids et de mesure.
AFFICHAGE WATTS ACTIVER/DÉSACTIVER	DÉSACTIVÉ	Si cette option est activée, le CENTRE DES MESSAGES affiche l'équivalent en Watts de la vitesse de pédalage.
AFFICHAGE METS ACTIVER/DÉSACTIVER	DÉSACTIVÉ	Si cette option est activée, le CENTRE DES MESSAGES affiche l'équivalent en MET de la vitesse de pédalage.
AFFICHAGE CAL/H ACTIVER/DÉSACTIVER	DÉSACTIVÉ	Si cette option est activée, le CENTRE DES MESSAGES affiche le nombre de calories brûlées en une heure d'exercice.
SÉLECTION LANGUE UTILISATEUR	DÉSACTIVÉ	Si elle est activée, cette option permet à l'utilisateur de sélectionner une langue à utiliser pendant un exercice. Référez-vous à la rubrique *Sélection de la langue utilisateur* dans cette section

Pour accéder aux Paramètres en option tandis que l'appareil est allumé, maintenez la FLÈCHE VERS LE HAUT enfoncée et appuyez deux fois sur REMISE À ZÉRO. Le CENTRE DES MESSAGES affiche PARAMÈTRES EN OPTION, puis la première option de configuration. Faites défiler les options en avant avec la touche ENTRÉE ou en arrière avec la touche REMISE À ZÉRO. Pour chaque fonction ou option, le CENTRE DES MESSAGES affiche le paramètre par défaut. Pour le modifier, appuyez sur la FLÈCHE VERS LE BAS ou VERS LE HAUT jusqu'à obtention de la valeur recherchée. Appuyez sur ENTRÉE pour sélectionner la nouvelle valeur ou le nouveau paramètre.

Pour quitter les Paramètres en option, appuyez plusieurs fois sur la touche REMISE À ZÉRO jusqu'à ce que le CENTRE DES MESSAGES affiche « SÉLECTIONNER UN EXERCICE AVEC LES TOUCHES FLÉCHÉES OU APPUYER SUR DÉPART RAPIDE ».

SÉLECTION DE LA LANGUE DE L'UTILISATEUR

Si elle est activée, cette option permet à l'utilisateur de sélectionner la langue d'interaction avec l'appareil pendant un exercice.

Pour utiliser cette option, activez Sélection langue utilisateur (cf. ci-dessous).

Commencez à pédaler. La console affiche le message « SÉLECTIONNEZ UNE LANGUE AU MOYEN DES TOUCHES FLÉCHÉES ». L'utilisateur peut utiliser une touche fléchée quelconque pour opérer une sélection dans la liste de langues disponibles. Lorsque la langue souhaitée apparaît, appuyez sur ENTRÉE afin de la sélectionner. Un exercice peut désormais démarrer en utilisant la langue sélectionnée. Il n'est cependant pas nécessaire de choisir une langue pour lancer un exercice. Il suffit d'appuyer sur la touche Départ rapide pour lancer un exercice, ou sur n'importe quelle touche de programmation pour commencer à définir un exercice dans la langue par défaut.

L'utilisateur peut sélectionner une des langues suivantes :

anglais, français, espagnol et portugais.

Pour activer l'option Sélection langue utilisateur, accédez aux Paramètres en option (cf. section 5.1). Faites défiler les options en avant en appuyant sur la touche ENTRÉE ou en arrière en appuyant sur la touche REMISE À ZÉRO jusqu'à ce que SEL LANGUE s'affiche. Une fois que SEL LANGUE est affiché dans le centre des messages, appuyez sur l'une des TOUCHES FLÉCHÉES VERS LE BAS OU VERS LE HAUT pour activer ou désactiver le mode.

6 Entretien et données techniques

6.1 Conseils de maintenance préventive

Le Total Body Trainer jouit de l'excellence technique de Life Fitness et est l'un des appareils d'exercice les plus solides et les plus irréprochables disponibles sur le marché à l'heure actuelle. Les produits commerciaux Life Fitness ont fait leurs preuves dans les clubs de mise en forme, les universités et les installations militaires du monde entier. Ce Total Body Trainer est basé sur la même technologie et sur la même technicité, et il est tout aussi fiable.

REMARQUE : pour maintenir le matériel au bon niveau de sécurité, il convient de l'inspecter régulièrement afin de déceler tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas l'appareil tant que les pièces défectueuses n'ont pas été réparées ou remplacées. Portez une attention toute particulière aux pièces qui s'usent, comme indiqué dans le calendrier de maintenance préventive.

REMARQUE : *pour conserver un matériel sûr, il convient de l'inspecter régulièrement afin de déceler tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas l'appareil tant que les pièces défectueuses n'ont pas été réparées ou remplacées. Portez une attention toute particulière aux pièces qui s'usent, comme indiqué ci-dessous.*

Les conseils de maintenance préventive suivants vous permettront de profiter au mieux des capacités de votre Life Fitness Total Body Trainer.

- Placez le Life Fitness Total Body Trainer dans un endroit sec et frais.
- Nettoyez régulièrement la surface supérieure et les pédales.
- Maintenez la console d'affichage exempte de traces de doigts et d'accumulations de sel dues à la transpiration.
- Pour nettoyer l'appareil, utilisez un chiffon 100 % coton imprégné d'une solution d'eau et de détergent liquide doux. D'autres types de tissus, y compris les serviettes en papier, risqueraient de rayer les surfaces. N'utilisez pas de nettoyants à base d'acide, de chlore ou d'ammoniaque.
- Les ongles longs risquent d'endommager ou de rayer la surface de la console ; appuyez sur les touches avec les doigts et non avec les ongles.
- Nettoyez soigneusement et régulièrement le boîtier et les bras mobiles.

REMARQUE : lorsque vous nettoyez l'extérieur de l'appareil, il est vivement conseillé d'utiliser un produit non abrasif et un chiffon en coton doux. N'appliquez jamais de nettoyant directement sur l'appareil. Placez-le sur le chiffon en coton, puis essuyez l'appareil.

6.2 Calendrier de maintenance préventive

Suivez le calendrier ci-dessous afin d'assurer un fonctionnement correct de l'appareil.

ÉLÉMENT	*TOUTES LES SEMAINES*	*TOUS LES MOIS*	*TOUS LES 6 MOIS*	*TOUS LES ANS*
Console d'affichage	*Nettoyage*	*Inspection*		
Boulons de fixation de la console			*Inspection*	
Plateau d'accessoires	*Nettoyage*	*Inspection*		
Cadre	*Nettoyage*			*Inspection*
Couvercles en plastique	*Nettoyage*	*Inspection*		

6.3 Dépannage de la ceinture thoracique Polar® de contrôle de la fréquence cardiaque

Dysfonctionnement	Cause probable	Mesure corrective
La mesure de la fréquence cardiaque est irrégulière ou complètement inexistante.	Les électrodes émettrices de la ceinture ne sont pas assez humides pour détecter avec précision la fréquence cardiaque.	Humidifiez les électrodes émettrices de la ceinture (cf. section 3.2).
	Les électrodes émettrices de la ceinture ne sont pas à plat sur la peau.	Assurez-vous que les électrodes émettrices de la ceinture sont à plat sur la peau (cf. section 3.2).
	L'émetteur de la ceinture a besoin d'être nettoyé.	Lavez l'émetteur de la ceinture à l'eau et au savon doux.
	L'émetteur de la ceinture se trouve à plus d'un mètre du récepteur de fréquence cardiaque.	Vérifiez que l'émetteur de la ceinture n'est pas à plus d'un mètre du récepteur de fréquence cardiaque.
	La batterie de la ceinture thoracique est épuisée.	Contactez le service après-vente de Life Fitness* pour savoir comment faire remplacer la ceinture thoracique.
Mesures de fréquence cardiaque anormalement élevées.	Interférences électromagnétiques dues à des antennes ou des postes de télévision.	Déplacez légèrement l'appareil afin de l'éloigner de la cause probable, ou éloignez la cause probable de l'appareil jusqu'à l'obtention d'une mesure de fréquence cardiaque correcte.
	Interférences électromagnétiques dues à des téléphones portables.	
	Interférences électromagnétiques dues à des ordinateurs.	
	Interférences électromagnétiques dues à des voitures.	
	Interférences électromagnétiques dues à des lignes haute tension.	
	Interférences électromagnétiques dues à des appareils d'exercice à moteur.	
	Interférences électromagnétiques dues à un autre émetteur de fréquence cardiaque à moins d'un mètre.	

* Consultez la section 6.5 *« Réparation des produits »* pour obtenir de plus amples informations.

6.4 Dépannage des capteurs du système Lifepulse

Si la lecture de la fréquence cardiaque est irrégulière ou absente, procédez comme indiqué ci-dessous :

- le cas échéant, essuyez-vous les mains pour éviter de glisser ;
- placez les mains sur les quatre capteurs (deux dans chaque main) ;
- saisissez fermement les capteurs ;
- appliquez une pression constante autour des capteurs.

6.5 Réparation des produits

1. Vérifiez les symptômes et consultez le mode d'emploi. Le problème peut provenir d'un manque d'habitude de l'appareil, de ses fonctions et des exercices proposés.
2. Recherchez la plaque signalétique qui se trouve au dos de l'appareil. Relevez le numéro de série composé de trois lettres suivies de six chiffres.
3. Contactez le service après-vente de Life Fitness sur le Web à l'adresse suivante : www.lifefitness.com, ou consultez le groupe de service après-vente Life Fitness le plus proche de chez vous.

Pour les réparations effectuées
aux États-Unis et au Canada :

Téléphone : (+1) 847.451.0036
Télécopie : (+1) 847.288.3702
Numéro d'appel gratuit : 800.351.3737

Pour le service après-vente en dehors de l'Amérique du Nord :

Life Fitness Europe GmbH (Germany)
Téléphone : (+49) 089.317.751.66
Télécopie : (+49) 089.317.751.38

Life Fitness (UK) LTD
Téléphone : (+44) 1353.665.507
Télécopie : (+44) 1353.666.719

Life Fitness Atlantic BV (Europe, Middle East & Africa, except local LF offices)
Life Fitness Benelux
Téléphone : +31 180.646.666
Télécopie : +31 180.646.699

Life Fitness Italia S.R.L.
Téléphone : 800.438.836
Télécopie : (+39) 0457.238.197

Life Fitness Austria Vertriebs GmbH
Téléphone : (+43) 1615.7198
Télécopie : (+43) 1615.7198.20

Life Fitness Asia Pacific Ltd (Asia et Australia, sauf bureaux Life Fitness locaux)
Téléphone : (+852) 2891.6677
Télécopie : (+852) 2575.6001

Life Fitness Latin America and Caribbean
Téléphone : (+1) 847.288.3964
Télécopie : (+1) 847 288.3886

Life Fitness Brazil
Téléphone : (+55) 11.4193.8282
Télécopie : (+55) 11.4193.8283

Life Fitness Japan
Téléphone : (+81) 3.3359.4309
Télécopie : (+81) 3.3359.4307

Life Fitness Iberia (Espagne)
Téléphone *:* (+34) 93.672.4660
Télécopie : (+34) 93.672.4670

7 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

7.1 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DU LIFE FITNESS 91Xi TOTAL BODY TRAINER

Usage prévu :	Intensif/Commercial
Poids utilisateur max. :	160 kilogrammes
Alimentation requise :	Aucune.
Console :	
Type :	CENTRE DES MESSAGES avec TOUCHES FLÉCHÉES et PAVÉ NUMÉRIQUE
Affichage :	Durée écoulée, vitesse, niveau, calories, fréquence cardiaque et distance Et, si activées : calories brûlées en une heure, METS et Watts
Résumés :	Durée écoulée depuis le début de l'exercice, total des calories brûlées, distance totale parcourue
Taille des caractères :	1,35 cm
Exercices et objectifs :	Départ rapide, Manuel, Aléatoire, Colline, Cross-training aérobic, Cross-training arrière, Élimination des graisses, Cardio, Autour du monde, Cascades, Contreforts, Kilimandjaro, Intervalle et Entraînement vitesse
Modes :	Modes Aérobic et Arrière applicables à tous les exercices à l'exception d'Élimination des graisses et de Cardio
Moniteur de fréquence cardiaque :	Système Polar de contrôle de la fréquence cardiaque par télémesure
	Capteurs du système Lifepulse
	Ceinture thoracique Polar de contrôle de la fréquence cardiaque : en option
Niveaux de résistance :	25
Plage de vitesses de pédalage :	3,5 à 20 km/h
Type d'entraînement :	Courroie / Alternateur
Plateau d'accessoires :	Standard
Pupitre de lecture intégré :	Standard
Couleur :	Argent avec touches de gris

DIMENSIONS HORS TOUT		
	Longueur :	211 centimètres
	Largeur :	71 centimètres
	Hauteur :	155 centimètres
	Poids :	106,5 kilogrammes
DIMENSIONS À L'EXPÉDITION :		
	Longueur :	206,5 centimètres
	Largeur :	75 centimètres
	Hauteur :	119,3 centimètres
	Poids :	113,4 kilogrammes

Entrenador para todo el cuerpo 91X i

Manual De Operación

Life Fitness

Oficina central de la empresa

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
800.735.3867 (Número gratuito en los Estados Unidos y Canadá)

www.lifefitness.com

Oficinas Internacionales

LIFE FITNESS ASIA PACÍFICO LTD
Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Teléfono: (+852) 2891.6677
FAX: (+852) 2575.6001

LIFE FITNESS ATLÁNTICO BV
LIFE FITNESS BENELUX
Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699
Teléfono: (+32) 87.300.942
FAX: (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS BRASIL
Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRASIL
Teléfono (+55) 11.4193.8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

LIFE FITNESS VERTRIEBS GMBH
Dückegasse 7-9/3/36
1220 Vienna
AUSTRIA
Teléfono: (+43) 1.61 57 198
FAX: (+43) 1.61 57 198.20

LIFE FITNESS IBERIA
Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)
ESPAÑA
Teléfono: (+34) 93.672.4660
FAX: (+34) 93.672.4670

LIFE FITNESS EUROPA GMBH
Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
ALEMANIA
Teléfono: (+49) 89.31 77 51.0
FAX: (+49) 89.31 77 51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.
Via Vittorio Veneto, 57/A
39042 Bressanone (Bolzano)
ITALIA
Teléfono: (+39) 0472.835 470
FAX: (+39) 0472.833 150

LIFE FITNESS LATINOAMÉRICA y EL CARIBE
5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176
EE.UU.
Teléfono: (+1) 847.288.3300
FAX:(+1) 847.288.3886

LIFE FITNESS GB LTD
Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
REINO UNIDO
Teléfono: (+44) 1353.666017
FAX: (+44) 1353.666018

LIFE FITNESS JAPÓN
Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
JAPÓN 151-0051
Teléfono: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

M051-00K61-A111
03/06

Antes de utilizar este producto, es sumamente importante que haya leído
TODO este manual de operaciones y TODAS las instrucciones de instalación.

Esto le ayudará a configurar el equipo rápidamente
y a enseñar otras personas a utilizarlo de manera adecuada y segura.

Aviso de la Comisión Federal de Comunicaciones - Posible interferencia de radios / televisores

NOTA: *este equipo ha sido evaluado y se encontró que cumple con los límites de los dispositivos digitales Clase A, de acuerdo con la parte 15 del Reglamento de la Comisión Federal de Comunicaciones. Estos límites están diseñados para brindar una protección razonable contra la interferencia dañina cuando el equipo sea operado en un ambiente comercial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia, y si no está instalado o no se utiliza de acuerdo con el manual de operación, puede causar interferencia dañina para las radiocomunicaciones. La operación de este equipo en un área residencial puede causar interferencia dañina y, en ese caso, se requerirá que el usuario corrija la interferencia por su cuenta.*

Clase S (Estudio): para uso profesional y/o comercial.

PRECAUCIÓN: cualquier cambio o modificación a este equipo podría anular su garantía.

Cualquier servicio que no sea la limpieza o el mantenimiento por parte del usuario, deberá realizarlo un representante de servicio autorizado. No hay partes a las que el usuario pueda dar servicio.

ÍNDICE

Sección	Descripción	Página
1.	Inicio	5
1.1	Instrucciones importantes de seguridad	5
1.2	Configuración	6
	Dónde colocar el Entrenador Total de Life Fitness® // Cómo estabilizar el Entrenador Total de Life Fitness // Revise la electricidad // Red de Salud y Entretenimiento	
2.	La consola de visualización	7
2.1	Panorama general de la consola de visualización	7
2.2	Descripciones de la consola de visualización	7
2.3	La bandeja de accesorios / Atril	10
3.	Ejercicio de entrenamiento de Heart Rate Zone	11
3.1	¿Por qué elegir el ejercicio de entrenamiento de Heart Rate Zone?	11
3.2	Monitoreo del ritmo cardíaco	12
	El sistema digital de monitoreo del ritmo cardíaco de Lifepulse™ // Banda de telemetría para el pecho para monitorear el ritmo cardíaco de Polar®	
4.	Los entrenamientos	14
4.1	Panorama general de los entrenamientos	14
4.2	Utilización de los entrenamientos	15
	Para empezar un entrenamiento // Cómo seleccionar y usar el Inicio rápido // Seleccionar un entrenamiento // Cómo ingresar su peso // Cómo ingresar su edad // Cómo ingresar el tiempo // Seleccionar y ajustar el nivel de resistencia // Cómo seleccionar un modo de entrenamiento // Cómo cambiar los entrenamientos “al momento” // Cómo poner los entrenamientos en pausa // Cómo terminar los entrenamientos antes de tiempo // Pasos para programar el ejercicio con el Entrenador Total de Life Fitness (tabla)	
4.3	Descripciones de los entrenamientos	19
	Inicio Rápido // Entrenamiento Manual // Entrenamiento aleatorio // Quemar grasas // Cardiovascular // Colina // Seis entrenamientos preestablecidos // Entrenamiento aeróbico cruzado // Entrenamiento reverso cruzado	
5.	Configuraciones opcionales	22
5.1	Ingreso y uso de la característica de configuraciones opcionales	22
6.	Servicio e información técnica	23
6.1	Consejos de mantenimiento preventivo	23
6.2	Calendario de mantenimiento preventivo	24
6.3	Localización y corrección de fallas de la banda para el pecho para monitoreo del ritmo cardíaco	24
	La lectura del ritmo cardíaco es irregular o no hay ninguna lectura // La lectura del ritmo cardíaco es irregular o sumamente elevada	
6.4	Localización y corrección de fallas de los sensores del sistema de Lifepulse	25
6.5	Cómo solicitar un servicio para el producto	25
7.	Especificaciones	26
7.1	Especificaciones del Entrenador Total de Life Fitness 91Xi	26

© 2006 Life Fitness, una división de Brunswick Corporation. Todos los derechos reservados. Life Fitness, Heart Rate Zone Training, y Lifepulse son marcas registradas de Brunswick Corporation. Heart Rate Zone Training+ es una marca registrada de Brunswick Corporation. Polar es una marca registrada de Polar Electro, Inc. Cardio Theater es una marca registrada de Cardio Theater Holdings. FitLinxx es una marca registrada de Integrated Fitness Corp. Queda prohibido el uso de estas marcas sin el consentimiento expreso por escrito de Life Fitness o las compañías correspondientes.

Este Manual de Operación describe las funciones del siguiente producto:

Entrenador Total de paso clásico de Life Fitness

91Xi

Vea la página de “especificaciones” de este manual para obtener información sobre las características específicas de este producto.

Declaración de objeto: el entrenador total de Life Fitness es un aparato para hacer ejercicios que combina un pedaleo elíptico de bajo impacto con un movimiento hacia adelante y hacia atrás de los brazos que brinda un entrenamiento total, eficiente y efectivo a todo el cuerpo.

PRECAUCIÓN: life Fitness recomienda ENÉRGICAMENTE ver a un médico para un examen completo antes de comenzar el programa de ejercicios, particularmente si el usuario tiene antecedentes familiares de hipertensión arterial o enfermedades cardíacas o si tiene más de 45 años o fuma, tiene un nivel de colesterol elevado, está obeso o si no se ha ejercitado regularmente durante el último año.

Si, en cualquier momento durante el ejercicio, el usuario experimenta debilidad, mareo, dolor o dificultad para respirar, debe detenerse inmediatamente.

1 INICIO

1.1 INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

ADVERTENCIA DE SEGURIDAD: el producto únicamente puede mantener su nivel de seguridad si se revisa regularmente que no tenga daños o desgaste. Vea la sección de Mantenimiento preventivo para obtener más información.

- Si este producto de Life Fitness no funciona de manera adecuada después de haber sufrido una caída, daño o incluso después de haberlo sumergido parcialmente en agua comuníquese al departamento de Soporte a Cliente para solicitar ayuda.
- Siempre siga las instrucciones de la consola para que la operación del producto sea adecuada.
- Es necesario que se supervise de cerca cuando utilicen el equipo niños, minusválidos o discapacitados.
- No utilice este quipo en el exterior, junto a piscinas o en áreas con un nivel de humedad elevado.
- Nunca opere un producto de Life Fitness si las aberturas de aire están obstruidas. Mantenga las aberturas de aire sin pelusas, cabello u otros materiales que puedan obstruirlas.
- Nunca inserte objetos en ninguna de las cavidades del producto. En caso de que algún objeto caiga dentro de las cavidades, sáquelo con cuidado. Si no lo puede alcanzar, comuníquese al departamento de Soporte a Clientes de Life Fitness.
- Nunca ponga líquidos de ningún tipo directamente sobre la unidad, excepto en el accesorio que sirve para poner botellas. Se recomienda utilizar recipientes con tapa.
- Use calzado con suela de goma o que no se derrape. No utilice zapatos de tacón, con suela de piel, tacos o zapatos con púas. Asegúrese de que el calzado no tenga piedras atoradas en la suela.
- Mantenga la ropa holgada, las agujetas y las toallas lejos de las partes móviles del aparato.
- No utilice este producto descalzo.
- No golpee los lados de la unidad mientras la esté operando.
- Mantenga el área alrededor del producto de Life Fitness libre de cualquier obstrucción, incluyendo paredes y muebles. Asegúrese que haya por lo menos un pie (30.5 cm) de espacio enfrente del Entrenador Total de Life Fitness.
- Tenga cuidado al montar y desmontar el Entrenador Total de Life Fitness. Use las agarraderas estacionarias si necesita más estabilidad. Mientras se esté ejercitando, sostenga los brazos móviles.
- Nunca utilice el Entrenador Total de Life Fitness de espaldas.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA QUE PUEDA CONSULTARLAS EN EL FUTURO.

1.2 Configuración

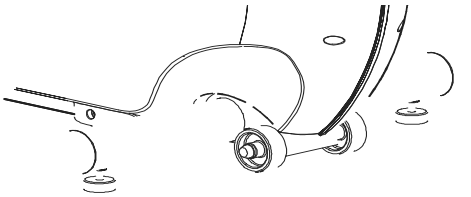
Lea el Manual de Operaciones antes de configurar el Entrenador Total de Life Fitness.

Dónde Colocar el Entrenador Total de Life Fitness®

De acuerdo con todas las instrucciones de seguridad de la Sección 1.1, mueva el Entrenador Total de Life Fitness al lugar donde se va a utilizar. Vea la Sección 7, titulada *Especificaciones,* para conocer las dimensiones del espacio que necesita. Deje libre un pie (30.5 cm) al frente del Entrenador Total de Life Fitness para permitir el movimiento de las palancas de los pedales. Generalmente es fácil montare el Entrenador Total de Life Fitness de lado.

Cómo Estabilizar el Entrenador Total de Life Fitness

Una vez que ha puesto el Entrenador Total de Life Fitness en posición, revise la estabilidad de la unidad intentando mecerla. La mínima señal de que se mece quiere decir que debe nivelar la unidad. Revise los pies de estabilización para determinar cuál de ellos no está bien plantado en el suelo. Gire el pie al contrario de las manecillas del reloj para bajarlo. Vuelva a revisar la estabilidad y vuelva a ajustar el Entrenador Total de Life Fitness según sea necesario hasta que esté estable y ya no se meza. **Fije la posición en la que ha ajustado el producto apretando la tuerca de inmovilización contra la barra estabilizadora con una llave inglesa abierta de 9/16.**



Revise la Electricidad

La consola funciona con una batería recargable de 6-voltios. Revise la batería presionando el botón de inicio START. La consola deberá iluminarse y el CENTRO DE MENSAJES deberá mostrar una invitación a configurar un entrenamiento. Si esto no ocurre, súbase al Entrenador Total de Life Fitness y comience a pedalear. En ese momento, la consola deberá encenderse y usted podrá programar un entrenamiento. Pedalee durante 10 a 20 minutos a 1.5 mph (2.4 km/h) o más rápido durante un entrenamiento para cargar la batería. Posteriormente, la acción de los pedales durante los entrenamientos mantendrá la batería cargada. Si la consola aún no se enciende, comuníquese al Departamento de Servicios al Cliente de Life Fitness. Vea la sección 6.5 titulada *"Cómo solicitar un servicio para el producto"* para obtener más información.

Red de salud y Entretenimiento

Dos puertos de red intercambiables permiten que el Entrenador Total de Life Fitness se conecte a un sistema de entrenamiento y entretenimiento y/o a una red interactiva de ejercicios como FitLinxx™.

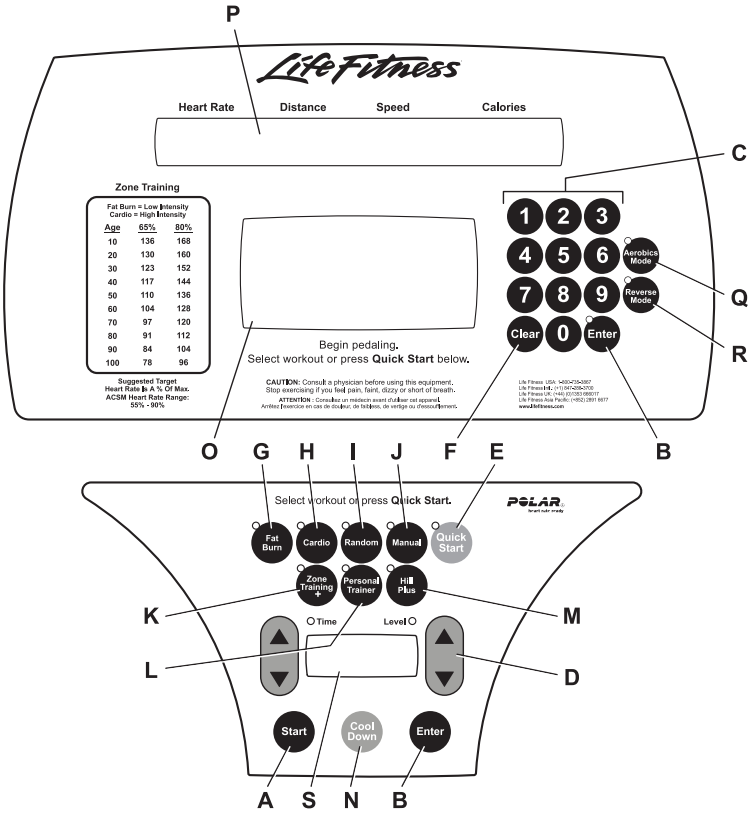
- **Red de ejercicios:** la conexión de red le permite a la consola que suba las estadísticas del entrenamiento del usuario a la base de datos de una red de ejercicios o que descargue información que se guardó en otro lugar, como un programa de entrenamiento preestablecido. Vea la sección 4.2, titulada *Uso de los entrenamientos*, para obtener información sobre cómo ingresar a una red.
- **Entretenimiento:** la conexión de red le permite a la consola activar un receptor de información de terceros para utilizarlo con un servicio como el sistema de entretenimiento Cardio Theater® o el sistema de entretenimiento BroadcastVision™.

Estos puertos están localizados en la parte posterior de la consola y se adjuntan a ella mediante una cubierta que se puede quitar. Cualquier uso que que haga de los puertos que no esté de acuerdo con el objeto para el que se diseñaron podría invalidar la garantía del producto.

2 La consola de visualización

2.1 Panorama general de la consola de visualización

La consola de visualización computarizada permite al usuario confeccionar un entrenamiento de acuerdo con su habilidades y metas y monitorear su progreso. Con esta consola fácil de utilizar, el usuario puede llevar un registro del progreso en su ejercicio de un entrenamiento al siguiente.



2.2 Descripciones de la consola de visualización

Esta sección enlista y describe las funciones de los botones y las pantallas de visualización de la consola. Vea la sección 4, titulada *Los entrenamientos,* para obtener información detallada sobre cómo utilizar la consola para configurar entrenamientos.

A INICIO: presione este botón para activar la consola para programar un entrenamiento nuevo. Si la consola activada se enciende y muestra el mensaje “SELECCIONE UN ENTRENAMIENTO O PRESIONE INICIO RÁPIDO”. Si no presiona ningún botón en 15 segundos y el usuario deja de pedalear, la consola volverá a pagarse.

NOTA: *la característica AutoStart (Inicio automático) del Entrenador Total de Life Fitness también activa la consola cuando el usuario se sube en los pedales y comienza a pedalear.*

B ENTER: presiones este botón una vez que haya ingresado cada valor como el peso o el tiempo de entrenamiento, cuando se lo pidan los mensajes de la consola.

** El Ritmo cardíaco que se busca (Target Heart Rate o THR) es un porcentaje del ritmo cardíaco máximo en teoría. Por ejemplo, el THR de un usuario de 40 años para el entrenamiento* ***CARDIOVASCULAR*** *es de 144. Este entrenamiento tiene como objetivo el 80 por ciento del máximo, así que la ecuación sería (220-40)* 80=144.*

C Teclado NUMÉRICO: use estos botones para ingresar valores como la duración del entrenamiento, el peso, la edad, el ritmo cardíaco que se busca* y el nivel de intensidad. Mientras esté en proceso un entrenamiento, los botones numéricos se pueden utilizar para configurar un nuevo nivel de intensidad o cambiar el ritmo cardíaco que se busca* en los entrenamientos para **QUEMAR GRASAS** y **CARDIOVASCULAR**. Los botones de FLECHAS tienen una función similar, excepto porque cambian los parámetros de entrenamiento en incrementos individuales.

D Botones de FLECHAS: un par de flechas hacia ARRIBA y hacia ABAJO se ubica en cada uno de los lados de la ventana de TIEMPO/NIVEL. Cuando configure un entrenamiento, utilice cualquiera de los juegos de flechas para cambiar los parámetros de entrenamiento que muestra la consola como la duración del entrenamiento, el peso, la edad, el ritmo cardíaco que se busca* y el nivel de intensidad. Durante el entrenamiento, al presionar las FLECHAS del lado derecho (NIVEL) de la pantalla se cambia el ritmo cardíaco que se busca para los entrenamientos para **QUEMAR GRASAS** y **CARDIOVASCULAR** o el nivel de intensidad para otros entrenamientos.

Al presionar las FLECHAS del lado izquierdo (TIEMPO) aumenta o disminuye la duración del entrenamiento. Al presionar las flechas del lado derecho (NIVEL) se aumenta o se disminuye el nivel de intensidad.

NOTA: *siempre que presione un botón de flecha durante un entrenamiento, se aumenta (con el botón con la flecha hacia arriba) o se disminuye (con el botón con la flecha hacia abajo) al parámetro correspondiente (nivel). El número que aparece refleja el cambio. Por ejemplo, si el usuario está en el nivel 6 la flecha del lado derecho hacia arriba, el número 7 aparecerá, reflejando que el usuario ha elegido un nuevo nivel. Si se desea el cambio, presione Enter para aceptarlo. Si no desea el cambio, el usuario tiene diez segundos para regresar el nivel al parámetro deseado, antes de que la unidad acepte el valor cambiado y hace los ajustes adecuados.*

E QUICK START (INICIO RÁPIDO): presione este botón para empezar un entrenamiento manualmente sin tener que seleccionar un programa de entrenamiento. Una vez que el entrenamiento esté en progreso, utilice los BOTONES DE FLECHA o EL TECLADO NUMÉRICO para cambiar el nivel de intensidad o la duración del programa según lo desee.

F CLEAR (BORRAR): cuando programe un entrenamiento, presione este botón para borra los datos incorrectos como el peso o la edad antes de presionar el botón ENTER. Presionar el botón CLEAR hace que el entrenamiento se detenga, en ese momento, el CENTRO DE MENSAJES muestra un resumen del entrenamiento, incluyendo el tiempo total que ha transcurrido y el total de las calorías que se han quemado. Al presionar CLEAR otra vez, el CENTRO DE MENSAJES pide al usuario que vuelva a configurar el entrenamiento.

G QUEMAR GRASAS: presione este botón para seleccionar el programa para **QUEMAR GRASAS**, que es un entrenamiento de baja intensidad para quemar grasas.

H CARDIOVASCULAR: presione este botón para seleccionar el programa **CARDIOVASCULAR**, que es un entrenamiento de más alta intensidad para usuarios con mejor condición, que enfatiza los beneficios cardiovasculares y quema un máximo de grasas.

I RANDOM (ALEATORIO): presione este botón para seleccionar el programa **ALEATORIO**, que es un programa que cambia constantemente el nivel de intensidad sin un patrón ni progresión regulares.

J MANUAL: presione este botón para seleccionar el programa **MANUAL**, en el cual el nivel de intensidad se queda igual a menos que se cambie manualmente.

K ZONE TRAINING+ (ENTRENAMIENTO POR ZONAS): presione este botón para seleccionar uno de los entrenamientos que se enfocan en un rango o zona específicos, en mantener un ritmo cardíaco o en lograr los mayores resultados. Se puede acceder a las siguientes opciones con este botón:

- **QUEMAR GRASAS** (también se puede acceder con el botón FAT BURN)
- **CARDIOVASCULAR** (también se puede acceder con el botón CARDIOVASCULAR)

L PERSONAL TRAINER (ENTRENADOR PERSONAL): presione este botón para acceder a entrenamientos adicionales. Se puede acceder a las siguientes opciones con este botón.

- **CROSS-TRAIN AEROBICS (cross-train aeróbico)**
- **CROSS-TRAIN REVERSE (cross-train inverso)**

** El Ritmo cardíaco que se busca (Target Heart Rate o THR) es un porcentaje del ritmo cardíaco máximo en teoría. Por ejemplo, el THR de un usuario de 40 años para el entrenamiento **CARDIOVASCULAR** es de 144. Este entrenamiento tiene como objetivo el 80 por ciento del máximo, así que la ecuación sería (220-40)* 80=144.*

M HILL PLUS (Entrenamiento en colina y otros) Presione este botón para seleccionar entrenamientos **COLINA MÁS**, en los que el nivel de intensidad aumenta y disminuye con un patrón fijo. Se puede acceder a los siguientes entrenamientos con este botón:

- **COLINA (HILL)**
- **ALREDEDOR DEL MUNDO (AROUND THE WORLD)**
- **KILIMANJARO**
- **INTERVAL (INTERVALO)**
- **CASCADAS (CASCADES)**
- **ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD (SPEED TRAINING)**
- **ESTRIBACIONES (FOOTHILLS)**

N COOLDOWN (ENFRIAMIENTO): los programas de entrenamiento terminan automáticamente en modo de Enfriamiento, lo que disminuye el nivel de intensidad. Presione el botón de enfriamiento COOLDOWN en cualquier momento que lo desee durante un entrenamiento para pasar inmediatamente al modo de Enfriamiento. En esta fase de un entrenamiento, el cuerpo comienza a eliminar ácido láctico y otros subproductos del ejercicio acumulados, que se acumulan en los músculos durante un entrenamiento y que contribuyen a que duelan los músculos. La consola se ajusta automáticamente al nivel de Enfriamiento de cada entrenamiento de acuerdo con el desempeño de cada usuario.

O Ventana de PERFIL DE ENTRENAMIENTO: esta ventana muestra formas, hechas con columnas de luces, que representan los niveles de intensidad de un entrenamiento en progreso. La altura de la primera columna del lado izquierdo de la ventana es proporcional al nivel de intensidad actual.

Durante un entrenamiento para **QUEMAR GRASAS** o **CARDIOVASCULAR**, que requiere el uso de una banda para el pecho que monitorea el ritmo cardíaco de Polar® o los sensores del sistema de Lifepulse, la ventana de PERFIL DEL ENTRENAMIENTO muestra un corazón que parpadea para pedirle al usuario la señal del ritmo cardíaco. Si la consola no detecta una señal, el CENTRO DE MENSAJES muestra la solicitud “SE NECESITA EL RITMO cardíaco - COLOQUE LAS MANOS EN LOS SENSORES O UTILICE LA BANDA DE TELEMETRÍA”. Si la consola no recibe la señal en los siguientes tres minutos, el entrenamiento se convierte automáticamente en un programa **MANUAL**.

P CENTRO DE MENSAJES: esta ventana muestra paso a paso las instrucciones para configurar un entrenamiento. Durante un entrenamiento, muestra estadísticas sobre el progreso del entrenamiento:

- **Ritmo cardíaco:** el ritmo cardíaco detectado si el usuario lleva la banda para el pecho o si sostiene los sensores del sistema Lifepulse.
- **Distancia:** la distancia total que se ha recorrido en millas (o kilómetros si está activado).
- **Velocidad:** la velocidad de pedaleo en millas por hora (o kilómetros por hora si está activado).
- **Calorías:** el numero de calorías quemadas desde el inicio del entrenamiento.

Si se programa para hacerlo, el CENTRO DE MENSAJES muestra cualquiera de estos tres valores o todos ellos cada vez que el nivel de intensidad cambie durante el entrenamiento:

- **Calorías por hora:** la cantidad de calorías quemadas por hora.
- **Vatios:** el nivel de esfuerzo en Vatios. El Vatio es una unidad de salida de energía o la expresión de la cantidad de trabajo mecánico.
- **MET:** el nivel de esfuerzo en MET. Los Equivalentes metabólicos es una expresión de la cantidad de trabajo del cuerpo humano en descanso o un equivalente metabólico; un MET es aproximadamente igual al metabolismo de una persona en descanso.

Vea el capítulo 5, titulado *Configuraciones internas* para obtener información sobre cómo configurar el CENTRO DE MENSAJES para que muestre estos criterios adicionales.

Q AEROBICS MODE (MODO AERÓBICO): presione este botón para activar un modo de entrenamiento en el que el CENTRO DE MENSAJES le pide que varíe la carga de trabajo y se enfoca en diferente grupos de músculos durante el entrenamiento. Se puede usar con cualquier entrenamiento, excepto para **Quemar grasas**y **Cardiovascular**.

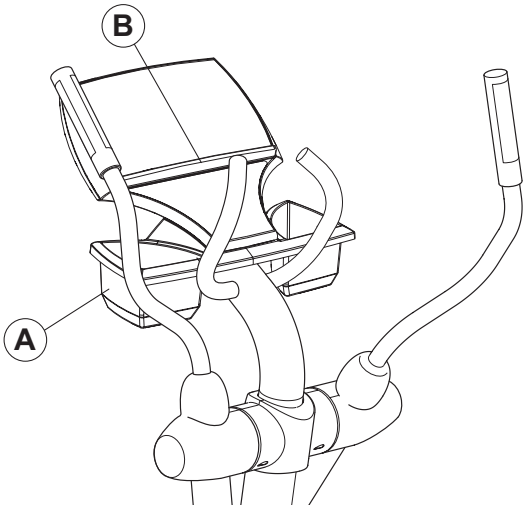
Q REVERSE MODE (MODO EN REVERSA): presione este botón para activar un modo de entrenamiento que alterne cinco minutos de movimiento hacia adelante y dos minutos de movimiento hacia atrás. Se puede usar con cualquier entrenamiento, excepto para **Quemar grasas**y **Cardiovascular**.

S VENTANA DE NIVEL/TIEMPO: esta ventana muestra el nivel de intensidad programado y el tiempo que ha transcurrido desde el inicio del programa.

Para más información sobre el Modo Aeróbico y el Modo Reverso, vea el tema *Uso de los dos modos de entrenamiento* en la sección 4.2, titulada, *Uso de los entrenamientos*.

2.3 La bandeja de accesorios / Atril

La bandeja para accesorios (A), que está montada cerca de la base de la consola, proporciona bandejas de almacenamiento duales con espacio para objetos como botellas de agua, estéreos personales y teléfonos celulares. Además, hay un atril integrado (B) para colocar un libro o una revista en la base del panel superior de la consola.



3 Ejercicio de entrenamiento Heart Rate Zone

3.1 ¿Por qué elegir el ejercicio de entrenamiento de Heart Rate Zone?

Las investigaciones muestran que mantener un ritmo cardíaco específico al hacer ejercicio es la mejor manera de monitorear la intensidad de un entrenamiento y para lograr el máximo resultado. Esa es la idea de detrás de la propuesta de ejercicio del heart rate zone training de Life Fitness.

El entrenamiento por zonas identifica el ritmo cardíaco o la zona ideal para que el usuario queme grasas o para mejorar la salud vascular. Los valores dentro de la zona dependen del entrenamiento.

NOTA: *se recomienda consultar a un entrenador físico para definir los objetivos específicos del ejercicio y para diseñar un programa de entrenamiento.*

ENTRENAMIENTO EN ZONA:

QUEMA DE GRASA = BAJA INTENSIDAD
CARDIO = ALTA INTENSIDAD

EDAD	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

RITMO CARDIACO OBJETIVO SUGERIDO COMO % DEL INTERVALO MÁXIMO DEL RITMO CARDIACO ACSM: 55% - 90%

El Entrenador Total de Life Fitness incluye entrenamientos exclusivos diseñados para aprovechar al máximo los beneficios del ejercicio de entrenamiento heart rate zone: **QUEMAR GRASAS** y **CARDIOVASCULAR**. Para obtener información detallada sobre los entrenamientos, vea la sección 4, titulada *Los Entrenamientos*.

Durante uno de estos entrenamientos, sostenga los sensores del sistema Lifepulse continuamente o lleve la banda que monitorea el ritmo cardíaco para el pecho de Polar® para que la computadora a bordo pueda monitorear el ritmo cardíaco durante un entrenamiento. La computadora ajusta automáticamente el nivel de resistencia para mantener el ritmo cardíaco que se busca* con base en el ritmo cardíaco real. Para cambiar el ritmo cardíaco durante un entrenamiento, use los botones FLECHA DE NIVEL.

** El Ritmo cardíaco que se busca es un porcentaje del ritmo cardíaco máximo en teoría. Por ejemplo, el THR de un usuario de 40 años para el entrenamiento **CARDIOVASCULAR** es de 144. Este entrenamiento tiene como objetivo el 80 por ciento del máximo, así que la ecuación sería (220-40)* 80=144.*

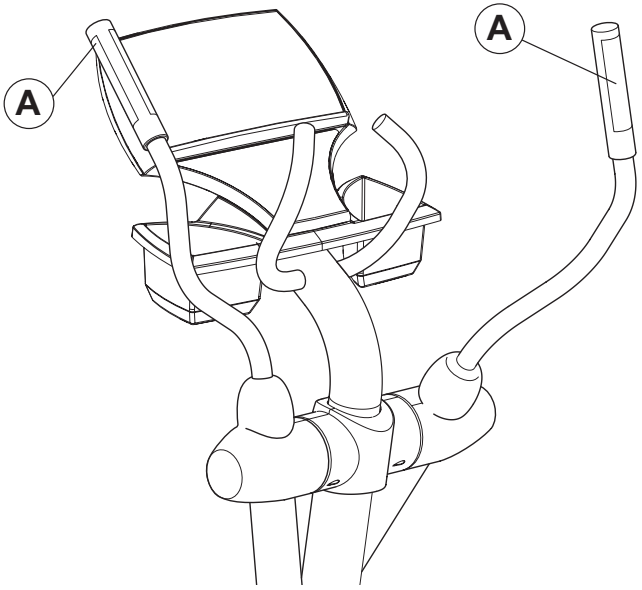
3.2 Monitoreo del ritmo cardíaco

El sistema de monitoreo del ritmo cardíaco digital Lifepulse™

Los sensores patentados del sistema Lifepulse son el sistema de monitoreo del ritmo cardíaco del Entrenador Total de Life Fitness. Para que la lectura se a lo más precisa posible, durante el entrenamiento:

- Sostenga firmemente los sensores (A).
- Sostenga cada sensor en el centro de arriba hacia abajo.
- Mantenga las manos quietas en un lugar.

La consola muestra el ritmo cardíaco 10 a 40 segundos después de que el usuario agarra los sensores.



Banda de telemetría para el pecho para monitorear el ritmo cardíaco de Polar®

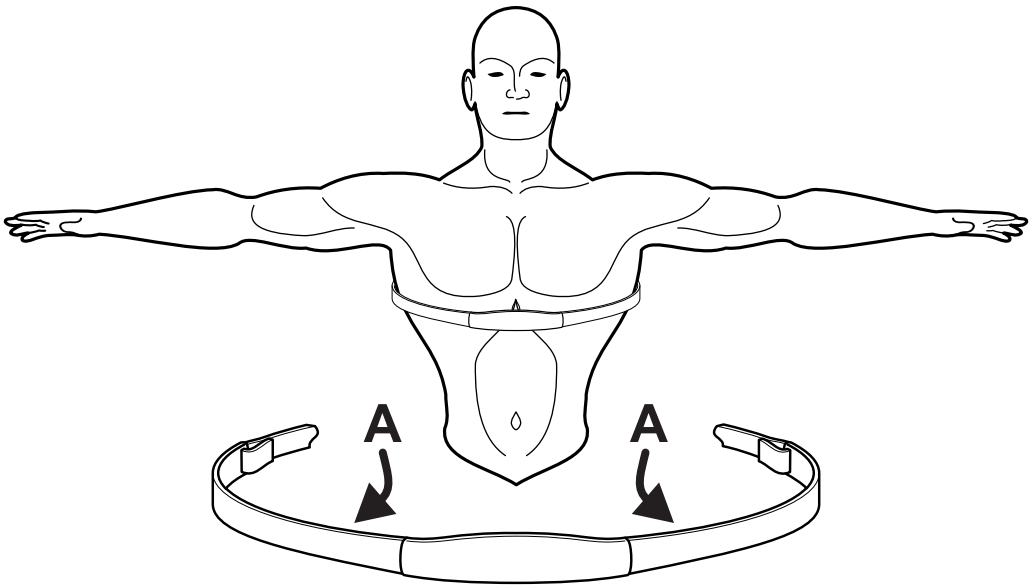
El Entrenador total de Life Fitness está equipado con el sistema de monitoreo del ritmo cardíaco de Polar en el que unos electrodos que se presionan contra la piel transfieren la señal del ritmo cardíaco a la consola. Estos electrodos están unidos a una banda para el pecho que el usuario lleva durante el entrenamiento. La banda para el pecho es opcional. Para pedirla, llame al departamento de Soporte a clientes de Life Fitness. Vea la sección 6.5, titulada *Cómo solicitar un servicio para el producto*.

Vea el siguiente diagrama para corregir la posición de la banda. Los electrodos (A), que son dos superficies estriadas en el lado inferior de la banda, deben permanecer húmedos para transmitir con precisión los impulsos eléctricos del corazón al receptor. Humedezca los electrodos. Posteriormente, asegure la banda justo debajo de los músculos del pecho. La banda debe estar ceñida pero debe dar la comodidad suficiente como para respirar normalmente.

El transmisor de la banda brinda una lectura del ritmo cardíaco óptima cuando los electrodos están en contacto directo con la piel. Sin embargo, también funciona adecuadamente a través de una capa delgada de tela húmeda.

Si es necesario volver a humedecer los electrodos de la banda para el pecho, sostenga el centro de la banda, despéguelo de su pecho para que los dos electrodos queden expuestos y humedézcalos.

NOTA: *si sostiene los sensores del sistema Lifepulse mientras lleva puesta la banda para el pecho y, si las señales de los sensores son válidas, la computadora a bordo usa las señales de los sensores para calcular el ritmo cardíaco en lugar de las que transmite la banda para el pecho.*



4 Los entrenamientos

4.1 Panorama general de los entrenamientos

Esta sección enlista los entrenamientos preprogramados del Entrenador total de Life Fitness. Para obtener más información, vea la sección 4.2 titulada *Uso de los entrenamientos*.

INICIO RÁPIDO es la forma más rápida de comenzar a hacer ejercicio y omite los pasos mediante los que se selecciona un programa de entrenamiento específico. Una vez que haya presionado el botón QUICK START, comenzará un entrenamiento con un nivel constante. El nivel de intensidad no cambia automáticamente.

MANUAL es un entrenamiento en el que el nivel de intensidad no cambia automáticamente. Se accede a él con el botón MANUAL.

ALEATORIO es un entrenamiento en intervalos cuyo nivel de intensidad cambia constantemente sin que exista par ello un patrón o progresión regular. Se accede a él con el botón RANDOM.

QUEMAR GRASAS es un entrenamiento de baja intensidad con el que se queman las reservas de grasa del cuerpo. El usuario debe llevar una banda para el pecho que monitorea su ritmo cardíaco o sostener los sensores del sistema Lifepulse continuamente. El programa de entrenamiento ajustará automáticamente el nivel de intensidad con base en el ritmo cardíaco real para mantener un ritmo al *65* por ciento del máximo en teoría[†]. Se accede a él con el botón FAT BURN.

CARDIOVASCULAR es un entrenamiento de mayor intensidad para usuarios que tengan una mejor condición física, se enfoca en los beneficios cardiovasculares y en lograr quemar el mayor número de grasas posible. El usuario debe llevar una banda para el pecho que monitorea su ritmo cardíaco o sostener los sensores del sistema Lifepulse continuamente. El programa de entrenamiento ajustará automáticamente el nivel de intensidad con base en el ritmo cardíaco real para mantener un ritmo al *80* por ciento del máximo en teoría. Se accede a él con el botón CARDIOVASCULAR.

Se puede acceder a los siguientes entrenamientos presionando el botón HILL PLUS :

COLINA es un entrenamiento por intervalos que combina “colinas” y ´”valles” con diferentes niveles de intensidad, se ha demostrado que se logran resultados cardiovasculares efectivos y eficientes.

ALREDEDOR DEL MUNDO es un entrenamiento por intervalos en el que las colinas se parecen a los paisajes de varias áreas geográficas.

CASCADAS es un entrenamiento con dos picos en el que los niveles de intensidad aumentan y disminuyen gradualmente.

ESTRIBACIONES es un entrenamiento con colinas onduladas con bajos niveles de intensidad.

INTERVALO es un entrenamiento en Colina en el los niveles de intensidad aumentan y disminuyen. Los niveles más altos se inclinan gradualmente hacia el punto más alto y luego disminuyen gradualmente.

KILIMANJARO es un entrenamiento en Colina en el que los niveles de intensidad se inclinan hacia el punto más alto final y luego disminuyen gradualmente.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD es un entrenamiento en Colina en el que el nivel de intensidad alterna entre un nivel bajo y uno alto rápidamente para simular un entrenamiento de velocidad típico.

[†] Definido por la “Guía para la evaluación y prescripción de ejercicio” del Colegio Americano de Medicina del Deporte (American College of Sports Medicine’s “Guidelines for Exercise Testing and Prescription”) como igual a 220 menos la edad de la persona.

Puede acceder a los siguientes entrenamientos presionando el botón PERSONAL TRAINER:

ENTRENAMIENTO AERÓBICO CRUZADO simula la experiencia de trabajar con un entrenador personal. El CENTRO DE MENSAJES muestra indicaciones en diferentes momentos para enfocarse en empujar, jalar, todo el cuerpo, cambios de velocidad y movimiento hacia adelante o en reversa. Este entrenamiento combinado versátil promueve los beneficios máximos de un entrenamiento cruzado.

CROSS-TRAIN INVERSO alterna continuamente cinco minutos de movimiento hacia delante con dos minutos de movimiento hacia atrás para dar un entrenamiento cruzado a diferentes grupos de músculos.

4.2 Utilización de los entrenamientos

Esta sección le brinda información detallada sobre cómo configurar y usar los entrenamientos. Para obtener una referencia rápida para los pasos de configuración, vea la tabla al final de esta sección.

Para Empezar un Entrenamiento

Para subirse al Entrenador total de Life Fitness, sostenga las manijas y párese en los pedales con cuidado. Para bajarse, quite los pies de los pedales pero siga sosteniendo las manijas. Luego, suelte las manijas.

Sin estar en una red, presione INICIAR o comience a pedalear para activar la consola. El CENTRO DE MENSAJES mostrará la leyenda “SELECCIONE EL ENTRENAMIENTO O PRESIONE ENTER PARA COMENZAR.” Si muestra un mensaje diferente, presione el botón CLEAR dos veces rápidamente.

Con la red opcional activada, presione INICIAR o comience a pedalear para activar la consola. El CENTRO DE MENSAJES mostrará la leyenda “SELECCIONE EL ENTRENAMIENTO O INGRESE SU IDENTIFICACIÓN UTILIZANDO EL BOTRÓN ENTER”. Seleccione un entrenamiento como se describe a continuación o ingrese a la base de datos de ejercicios en red y después seleccione un entrenamiento. Para ingresar a la red, teclee su identificación de usuario con el teclado numérico.

Cómo seleccionar y usar el Inicio rápido

INICIO RÁPIDO es la forma más rápida de comenzar a hacer ejercicio y omite los pasos mediante los que se selecciona un programa de entrenamiento específico. Al momento en que se lo pida el CENTRO DE MENSAJES, seleccione un entrenamiento y presione el botón QUICK START. El entrenamiento inicia en un nivel de intensidad que se mantiene igual a menos que se cambie manualmente. Después de 12 segundos, el CENTRO DE MENSAJES le solicita que ingrese su peso, esto lo requiere la computadora para calcular el número total de calorías quemadas.

Seleccionar un Entrenamiento

Para **MANUAL**, **QUEMAR GRASAS**, **CARDIOVASCULAR**, y **ALEATORIO**: cuando se le solicite que seleccione un entrenamiento, presione el botón con el nombre del entrenamiento que desee.

Para **CROSS-TRAIN INVERSO** y **ENTRENAMIENTO AERÓBICO CRUZADO**: al momento en que se lo pida el CENTRO DE MENSAJES, seleccione un entrenamiento y presione el botón PERSONAL TRAINER. El CENTRO DE MENSAJES mostrará el nombre de un entrenamiento. Presione el botón ENTER para seleccionar el entrenamiento que se muestra o siga presionando el botón PERSONAL TRAINER para mostrar cada una de las otras opciones. Presione ENTER para seleccionar el entrenamiento que desea.

Para **COLINA**, **ALREDEDOR DEL MUNDO, ESTRIBACIONES, INTERVALO**, **KILIMANJARO**, **CASCADAS**, y **ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD**: al momento en que se lo pida el CENTRO DE MENSAJES, seleccione un entrenamiento y presione el botón HILL PLUS. Entonces, el CENTRO DE MENSAJES mostrará el nombre de uno de estos entrenamientos. Presione el botón ENTER para seleccionar el entrenamiento que se muestra o siga presionando el botón COLINA MÁS para mostrar cada una de las otras opciones. Presione ENTER para seleccionar el programa que desea.

Cómo ingresar su peso

Cuando el CENTRO DE MENSAJES le pida que ingrese su peso, use los BOTONES CON FLECHAS para aumentar o disminuir el peso al valor correcto (o márquelo con los botones del TECLADO NUMÉRICO) y presione ENTER. El peso predeterminado es de 150 libras o 68 kilogramos. La computadora a bordo calcula el número y velocidad con la que se queman las calorías usando el peso que ingresó así como la velocidad de pedaleo.

Cómo ingresar su edad

Cuando el CENTRO DE MENSAJES le pida que ingrese su edad, use los BOTONES CON FLECHAS para aumentar o disminuir la edad al valor correcto (o márquelo con los botones del TECLADO NUMÉRICO) y presione ENTER.

Los programas de entrenamiento del Entrenador total de Life Fitness que fijan la zona de ritmo cardíaco que se busca* primero calculan el ritmo cardíaco máximo teórico del usuario† restando la edad del usuario al número 220. Luego los programas calculan la zona a la que se busca llegar como un porcentaje del máximo teórico.

Cómo ingresar el tiempo

Cuando el CENTRO DE MENSAJES le pida que ingrese un periodo de tiempo, use los BOTONES CON FLECHAS para aumentar o disminuir el tiempo al valor correcto (o márquelo con los botones del TECLADO NUMÉRICO) y presione ENTER.

Selección y ajuste del nivel de resistencia

Cuando se lo pida el CENTRO DE MENSAJES, use los BOTONES CON FLECHAS para aumentar o disminuir el nivel de intensidad o el ritmo cardíaco que se busca* al valor deseado (o ingrese el valor deseado con el TECLADO numérico) y presione ENTER. Ajuste el nivel según sea necesario o según lo desee durante el entrenamiento.

- Nivel de resistencia: el Entrenador total de Life Fitness proporciona una selección de 25 niveles de resistencia. El nivel de resistencia aparece en la ventana de PERFIL DEL ENTRENAMIENTO como líneas de luces dispuestas en columnas. Se recomienda seleccionar un nivel de intensidad bajo al principio. A medida que mejore su condición física, los niveles pueden aumentar.
- Ritmo cardíaco que se busca: los programas que calculan el ritmo cardíaco que se busca se basan en la edad del usuario y en el tipo e entrenamiento. El usuario acepta o ajusta el ritmo al configurar el entrenamiento. Durante el entrenamiento, el programa lee el ritmo cardíaco, que se transmite a través de la banda para el pecho que monitorea el ritmo cardíaco o los sensores del sistema Lifepulse y el programa utiliza esa información para ajustar la resistencia. Aumentar el ritmo manualmente, incrementa la intensidad del ejercicio cardiovascular.

† Definido por la "Guía para la evaluación y prescripción de ejercicio" del Colegio Americano de Medicina del Deporte (American College of Sports Medicine's "Guidelines for Exercise Testing and Prescription") como igual a 220 menos la edad de la persona.

** El Ritmo cardíaco que se busca es un porcentaje del ritmo cardíaco máximo en teoría. Por ejemplo, el THR de un usuario de 40 años para el entrenamiento para **QUEMAR GRASA** es de 117. Este entrenamiento tiene como objetivo el 65 por ciento del máximo, así que la ecuación sería (220-40)* 65=117.*

Cómo seleccionar un modo de entrenamiento

Hay dos modos de entrenamiento en el Entrenador total de Life Fitness con los que se pueden variar los entrenamientos.

- **Modo Aerobics**: este modo de entrenamiento simula el ejercicio que se hace al trabajar con un entrenador. Durante el entrenamiento, el CENTRO DE MENSAJES muestra indicaciones para variar la carga de trabajo y enfocarse en diferentes grupos de músculos como los de la parte superior o inferior del cuerpo. Esta característica se puede usar con cualquier entrenamiento (excepto para Quemar grasas, Cardiovascular, ritmo cardíaco en colina, en intervalos o extremo). Para seleccionarlo, presione le botón AEROBICS MODE.
- **Modo en reversa**: este modo de entrenamiento alterna continuamente cinco minutos de movimiento hacia adelante y dos minutos de movimiento en reversa, para ejercitar los diferentes músculos de las piernas. Esta característica se puede usar con cualquier entrenamiento (excepto para Quemar grasas, Cardiovascular, ritmo cardíaco en colina, en intervalos o extremo). Para seleccionarlo, presione le botón REVERSE MODE.

Cómo cambiar los entrenamientos "al momento"

Es posible, durante un entrenamiento, cambiar a otro programa. Después de cambiar una vez, la consola guarda toda la información del progreso del entrenamiento desde su inicio. Para cambiar de entrenamiento "al momento", simplemente presione el botón del nuevo entrenamiento que desea. Esta característica está disponible para todos los entrenamientos, excepto para los entrenamientos tipo Alrededor del mundo, Kilimanjaro, en Intervalos, Cascadas, Entrenamiento de velocidad, Estribaciones, y Entrenador personal**.**

Cómo poner los entrenamientos en pausa

Para poner un entrenamiento en pausa, deje de pedalear. Para continuar el entrenamiento, siga pedaleando. La duración de la pausa es de 60 segundos, después de eso, la consola se apagará automáticamente.

Cómo terminar los entrenamientos antes de tiempo

Para terminar un entrenamiento antes del periodo preestablecido, presione BORRAR una vez. El CENTRO DE MENSAJES mostrará un resumen del entrenamiento que incluye la distancia recorrida, el total de calorías quemadas y otras estadísticas. Presione BORRAR otra vez y el CETNRO DE MENSAJES mostrará "SELECCIONE EL ENTRENAMIENTO O PRESIONE INICIO RÁPIDO" para empezar un nuevo entrenamiento.

** El Ritmo cardíaco que se busca es un porcentaje del ritmo cardíaco máximo en teoría. Por ejemplo, el THR de un usuario de 40 años para el entrenamiento para **QUEMAR GRASAS** es de 117. Este entrenamiento tiene como objetivo el 65 por ciento del máximo, así que la ecuación sería (220-40)* 65=117.*

Pasos para programar el ejercicio con el Entrenador Total de Life Fitness

INICIO RÁPIDO
- Presione el botón de inicio rápido QUICK START
- Comenzar el entrenamiento

MANUAL
- Presione el botón MANUAL
- Ingrese su peso
- Ingrese el tiempo
- Seleccione el nivel
- Comience el entrenamiento

ALEATORIO
- Presione el botón de entrenamiento aleatorio RANDOM
- Ingrese su peso
- Ingrese el tiempo
- Seleccione el nivel
- Comience el entrenamiento

QUEMAR GRASA (FAT BURN)*
- Presione el botón de entrenamiento para quemar grasas FAT BURN
- Ingrese su peso
- Ingrese el tiempo
- Ingrese su edad
- Acepte el THR**
- Comience el entrenamiento

CARDIOVASCULAR*
- Presione el botón CARDIOVASCULAR
- Ingrese su peso
- Ingrese el tiempo
- Ingrese su edad
- Acepte el THR**
- Comience el entrenamiento

COLINA
- Presione el botón de entrenamiento en colina y otros HILL PLUS varias veces hasta que aparezca la palabra HILL, presione ENTER
- Ingrese su peso
- Ingrese el tiempo
- Seleccione el nivel
- Comience el entrenamiento

ALREDEDOR DEL MUNDO
- Presione el botón HILL PLUS varias veces hasta que aparezcan las palabras AROUND THE WORLD (Alrededor del mundo), presione ENTER
- Ingrese su peso
- Ingrese el tiempo
- Seleccione el nivel
- Comience el entrenamiento

CASCADAS
- Presione el botón HILL PLUS varias veces hasta que aparezca la palabra CASCADES (cascadas), presione ENTER
- Ingrese su peso
- Ingrese el tiempo
- Seleccione el nivel
- Comience el entrenamiento

ESTRIBACIONES
- Presione COLINA MÁS varias veces hasta que aparezca la palabra ESTRIBACIONES; presione ENTER
- Ingrese su peso
- Ingrese el tiempo
- Seleccione el nivel
- Comience el entrenamiento

INTERVALO
- Presione el botón HILL PLUS varias veces hasta que aparezca la palabra INTERVAL (intervalo), presione ENTER
- Ingrese su peso
- Ingrese el tiempo
- Seleccione el nivel
- Comience el entrenamiento

KILIMANJARO
- Presione el botón HILL PLUS varias veces hasta que aparezca la palabra KILIMANJARO, presione ENTER
- Ingrese su peso
- Ingrese el tiempo
- Seleccione el nivel
- Comience el entrenamiento

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD
- Presione el botón HILL PLUS varias veces hasta que aparezcan las palabras SPEED TRAINING (entrenamiento de velocidad), presione ENTER
- Ingrese su peso
- Ingrese el tiempo
- Seleccione el nivel
- Comience el entrenamiento

CROSS-TRAIN INVERSO
- Presione el botón de Entrenador personal PERSONAL TRAINER varias veces hasta que aparezcan las palabras X-TRAIN REVERSE (cross-train inverso), presione ENTER
- Ingrese su peso
- Ingrese el tiempo
- Seleccione el nivel
- Comience el entrenamiento

ENTRENAMIENTO AERÓBICO CRUZADO
- Presione el botón PERSONAL TRAINER varias veces hasta que aparezcan las palabras X-TRAIN AEROBICS (cross-train aeróbico); presione ENTER
- Ingrese su peso
- Ingrese el tiempo
- Seleccione el nivel
- Comience el entrenamiento

** Para este ejercicio es necesario que el usuario lleve una banda de telemetría en el pecho o que sujete los sensores del sistema Lifepulse.*

*** El Ritmo cardíaco que se busca es un porcentaje del ritmo cardíaco máximo en teoría. Por ejemplo, el THR de un usuario de 40 años para el entrenamiento para **QUEMAR GRASA** es de 117. Este entrenamiento tiene como objetivo el 65 por ciento del máximo, así que la ecuación sería (220-40)* 65=117. Cuando el CENTRO DE MENSAJES muestre el Ritmo cardíaco que se busca, acéptelo presionando ENTER, o cambie el valor con el botón LEVEL (NIVEL) y luego presione ENTER.*

4.3 Descripción de los entrenamientos

Inicio rápido

INICIO RÁPIDO es la forma más rápida de comenzar a hacer ejercicio y omite los pasos mediante los que se selecciona un programa de entrenamiento específico. El nivel de intensidad del entrenamiento se fija automáticamente y se mantiene igual a menos que se cambie manualmente. Para cambiar el nivel, use los botones con FLECHAS de NIVEL o use el TECLADO NUMÉRICO para ingresar un nivel mayor o menor. Una vez que han pasado 12 segundos de entrenamiento, el CENTRO DE MENSAJES muestra “INGRESAR PESO”, la computadora requiere el peso para calcular el total de calorías. Use los BOTONES CON FLECHAS, para aumentar o disminuir el peso hasta el valor correcto (o ingrese el peso usando el teclado NUMÉRICO).

Entrenamiento Manual

El programa **MANUAL** fija un nivel de intensidad que no cambia automáticamente. Durante el entrenamiento, aumente o disminuya el nivel de intensidad según lo desee utilizando los botones con FLECHAS.

Entrenamiento aleatorio

El programa **ALEATORIO** crea un terreno de colinas y valles que varía en cada entrenamiento. Hay más de un millón de patrones posibles. Dado que los niveles de entrenamiento son mayores en este entrenamiento que en el entrenamiento de **COLINA**, se recomienda que se configure el entrenamiento **ALEATORIO UNO O DOS NIVELES MÁS ABAJO QUE EL NIVEL DEL ENTRENAMIENTO QUE NORMALMENTE SE SELECCIONARÍA EN EL ENTRENAMIENTO EN** Colina.

Quemar grasas

El entrenamiento para **QUEMAR GRASAS** está diseñado para mantener el ritmo cardíaco del usuario al 65 por ciento del máximo teórico† para obtener resultados óptimos. Durante el entrenamiento, el usuario lleva una banda para el pecho o sostiene los sensores del sistema Lifepulse. Si el usuario no lleva una banda para el pecho, la ventana de PERFIL DEL ENTRENAMIENTO, muestra un corazón y el CENTRO DE MENSAJES muestra una indicación para que sostenga los sensores. La consola monitorea y muestra continuamente el ritmo cardíaco; también ajusta el nivel de intensidad del Entrenador total de Life Fitness para lograr y mantener el ritmo cardíaco que se busca*. El sistema elimina la falta y el exceso de ejercicio y maximiza los beneficios aeróbicos del ejercicio utilizando las reservas de grasa del cuerpo como combustible.

Cardiovascular

El entrenamiento **CARDIOVASCULAR** es prácticamente idéntico al entrenamiento para **QUEMAR GRASAS**, excepto porque el ritmo cardíaco que se busca se calcula al 80 por ciento del máximo teórico. Al igual que con el entrenamiento para **QUEMAR GRASAS**, el usuario lleva una banda para el pecho o sostiene los sensores del sistema Lifepulse durante el entrenamiento **CARDIOVASCULAR**.Un ritmo cardíaco más alto promueve la mejoría del sistema cardiovascular porque pone más carga de trabajo al músculo del corazón.

Colina

En entrenamiento en **COLINA** patentado de Life Fitness ofrece una variedad de configuraciones para un entrenamiento en intervalos. Los intervalos son periodos de ejercicio aeróbico intenso separados por periodos regulares de ejercicio de baja intensidad. La ventana de PERFIL DE ENTRENAMIENTO representa estos intervalos altos y bajos con columnas de luz, que al juntarlas tiene la apariencia de colinas y valles. Se ha demostrado que el entrenamiento en intervalos computarizados promueve un mayor mejoría del sistema cardio-respiratorio que un entrenamiento a un ritmo estable.

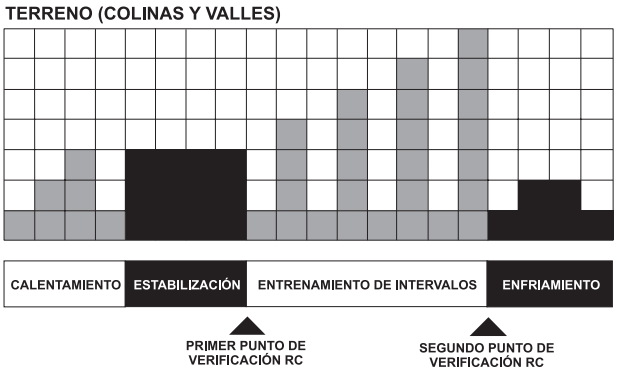
Cada entrenamiento en **COLINA** pasa por cuatro fases, cada una se marca con un nivel de intensidad diferente. La ventana de PERFIL DE ENTRENAMIENTO MUESTRA el progreso de esas fases, como se puede ver en la tabla que se encuentra después de la siguientes descripciones. Como se puede ver en las descripciones, el ritmo cardíaco se debe medir en dos etapas durante el entrenamiento para calcular su efectividad. Para hacerlo, lleve la banda para el pecho o sostenga continuamente los sensores del sistema Lifepulse. Observe que el CENTRO DE MENSAJES no le solicitará que mida el ritmo cardíaco durante un entrenamiento en **COLINA**.

1 **Calentamiento** es una fase en la que la resistencia es baja y va aumentando gradualmente, lo que hace que el ritmo cardíaco alcance el límite inferior de la zona a la que se busca llegar y la aumenta la respiración y el flujo de sangre a los músculos que están trabajando.

2 **Meseta** aumenta la intensidad levemente, y lo mantiene estable, para que el ritmo cardíaco alcance al límite inferior a la zona a la que se busca llegar. Revise el ritmo cardíaco al final de esta fase.

3 **Entrenamiento por intervalos** es una serie de colinas cada vez más inclinadas que se alternan con valles (periodos de recuperación). El ritmo cardíaco deberá aumentar hasta el límite superior de la zona a la que se busca llegar. Revise el ritmo cardíaco al final de esta fase.

4 **Enfriamiento** es una fase de baja intensidad que le permite al cuerpo comenzar a eliminar ácido láctico y otros sub-productos del ejercicio que se acumulan en los músculos y contribuyen a que duelan.



Cada columna, como se puede ver en la ventana de PERFIL DE ENTRENAMIENTO y en la tabla anterior, representa un intervalo. La duración general del entrenamiento determina la duración de cada intervalo. Cada entrenamiento se compone de hasta 20 intervalos, así que la duración de los intervalos es igual a la duración total del entrenamiento dividida entre 20.

10 o 19 minutos: las duraciones de los intervalos normalmente se configuran en 30 segundos para un entrenamiento de 10 minutos. Para cada minuto que el usuario adicione “al momento” cada intervalo incrementa tres segundos. Un entrenamiento de 15 minutos consiste en 20 intervalos de 45 segundos.

20 a 99 minutos: todos los intervalos duran 60 segundos. Si el usuario agrega minutos a la duración preestablecida al estar entrenando, el programa agrega colinas y valles que son idénticos a los primeros ocho intervalos de la fase de Entrenamiento por intervalos. Este patrón se repite hasta que se completa el entrenamiento.

Seis entrenamientos preestablecidos

ALREDEDOR DEL MUNDO, CASCADAS, ESTRIBACIONES, POR INTERVALOS, KILIMANJARO, y ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD son variaciones del entrenamiento en COLINA. Estos entrenamiento no se pueden cambiar “al momento”.

ALREDEDOR DEL MUNDO es un entrenamiento por intervalos en el que las colinas se parecen a los paisajes de varias áreas geográficas.

CASCADAS es un entrenamiento con dos picos en el que los niveles de intensidad aumentan y disminuyen gradualmente.

ESTRIBACIONES es un entrenamiento con colinas onduladas con bajos niveles de intensidad.

POR INTERVALOS es un entrenamiento en Colina en el que los niveles de intensidad aumentan y disminuyen. Los niveles más altos se inclinan gradualmente hacia el punto más alto y luego disminuyen gradualmente.

KILIMANJARO es un entrenamiento en Colina en el que los niveles de intensidad se inclinan hacia el punto más alto final y luego disminuyen gradualmente.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD es un entrenamiento en Colina en el que el nivel de intensidad se alterna entre un nivel alto y un nivel bajo muy rápido para simular un entrenamiento de velocidad típico.

Entrenamiento aeróbico Cruzado

Durante este entrenamiento, el CENTRO DE MENSAJES muestra indicaciones para enfocarse en diferentes grupos de músculos. Para enfocarse en los músculos de la parte superior del cuerpo, el CENTRO DE MENSAJES muestra indicaciones para que el usuario se enfoque en empujar y jalar los brazos del aparato en varias ocasiones. Para enfocarse en los músculos de la parte inferior del cuerpo, el CENTRO DE MENSAJES muestra indicaciones para que el usuario ponga las manos en la barra estacionaria y se enfoque en que las piernas hagan todo el trabajo. El programa también alterna movimientos hacia adelante y en reversa, así como diferentes velocidades.

Diez segundos después de indicarle al usuario que cambie la dirección del pedaleo, el entrenamiento aplica “resistencia de freno”, que es un nivel de resistencia alto que principalmente obliga al usuario a dejar de pedalear. Una vez que el usuario deja de pedalear, el entrenamiento sigue con el nivel de resistencia normal. El nivel real de la resistencia de freno depende de la velocidad a la que pedalee el usuario. Si el usuario está pedaleando a una velocidad igual o mayor a 6.2 mph (10,0 km/h), el entrenamiento aplica el nivel máximo de resistencia de freno. Si el usuario está pedaleando a una velocidad menor a 6.2 mph (10,0 km/h), el entrenamiento aplica el 92 por ciento del máximo.

ENTRENAMIENTO AERÓBICO CRUZADO es un entrenamiento con resistencia constante. Sin embargo, para lograr una experiencia similar con un entrenamiento con resistencia variable, el usuario puede empezar cualquier entrenamiento (excepto de entrenamiento para quemar grasas y el cardiovascular) y luego presionar el botón de AEROBICS MODE.

Entrenamiento reverso Cruzado

Este entrenamiento alterna periodos de pedaleo hacia adelante y hacia atrás. Si el usuario elige un entrenamiento con duración de 14 minutos o más, la unidad muestra indicaciones para pedalear hacia adelante cinco minutos y luego hacia atrás durante dos minutos. Si el usuario selecciona un objetivo de 13 minutos o menos, se le indica al usuario que pedalee hacia adelante dos minutos y hacia atrás un minuto. Si el usuario selecciona un objetivo que no sea el tiempo (la distancia o las calorías), el programa usa la configuración predeterminada que indica pedalear hacia adelante cinco minutos y hacia atrás dos minutos.

Esta característica varía el enfoque en varios músculos de las piernas. Diez segundos después de indicarle al usuario que cambie la dirección del pedaleo, el entrenamiento aplica “resistencia de freno”, que es un nivel de resistencia alto que principalmente obliga al usuario a dejar de pedalear. Una vez que el usuario deja de pedalear, el entrenamiento sigue con el nivel de resistencia normal. El nivel real de la resistencia de freno depende de la VELOCIDAD a la que pedalee el usuario. Si el usuario está pedaleando a una velocidad igual o mayor a 6.2 mph (10,0 km/h), el entrenamiento aplica el nivel máximo de resistencia de freno. Si el usuario está pedaleando a una velocidad menor a 6.2 mph (10,0 km/h), el entrenamiento aplica el 92 por ciento del máximo.

CROSS-TRAIN INVERSO es un entrenamiento con resistencia constante. Sin embargo, para lograr una experiencia similar con un entrenamiento con resistencia variable, el usuario puede empezar cualquier entrenamiento (excepto de entrenamiento para quemar grasas y el cardiovascular) y luego presionar el botón.

5 CONFIGURACIONES OPCIONALES

5.1 INGRESO Y USO DE LA CARACTERÍSTICA DE CONFIGURACIONES OPCIONALES

Los encargados de los gimnasios y demás personal autorizado pueden utilizar la característica de Configuraciones Opcionales para activar o desactivar ciertos entrenamientos o visualizaciones de la consola del Entrenador total.

CONFIGURACIONES OPCIONALES

Configuración	Valor predeterminado	Descripción
TIEMPO MÁXIMO DURACIÓN ENTRENAMIENTO	60 minutos	Este es el tiempo máximo que puede durar un entrenamiento. El valor puede estar entre 10 y 99.
INGLÉS/MÉTRICO sar UNIDADES	INGLÉS	Esta opción determina las unidades que se utilizarán al ingre- el peso y para medir la distancia.
VISUALIZADOR DE VATIOS ACTIVAR/DESACTIVAR	DESACTIVADO	Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra la equivalencia en vatios de la velocidad de pedaleo.
VISUALIZADOR DE METS (Equivalentes metabólicos) ACTIVA/DESACTIVAR	DESACTIVADO	Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra la equivalencia en MET de la velocidad de pedaleo.
VISUALIZADOR DE CALORÍAS POR HORA ACTIVAR/ DESACTIVAR	DESACTIVADO	Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra el número de calorías que se queman por hora durante el entrenamiento.
SELECCIÓN DEL IDIOMA DEL USUARIO	DESACTIVADA	Esta opción, si está activada, le brinda al usuario la posibilidad de seleccionar un idioma para utilizarlo durante el entre- namiento. Vea el tema titulado *Selección del idioma del usuario,* de esta sección.

Para ingresar a las Configuraciones Opcionales, mientras la unidad está encendida, presione el botón con la FLECHA HACIA ARRIBA y presione CLEAR dos veces. El CENTRO DE MENSAJES muestra CONFIGURACIONES OPCIONALES y luego la primera opción de configuración. Pase de una opción a otra con el botón ENTER o retroceda usando el botón CLEAR. Para cada característica u opción de configuración, el CENTRO DE MENSAJES muestra la configuración predeterminada. Para cambiar la opción determinada, presione el botón con la FLECHA HACIA ARRIBA o HACIA ABAJO hasta obtener el valor deseado. Presione ENTER para seleccionar un nuevo valor o una nueva configuración.

Para salir de las Configuraciones Opcionales, presione el botón CLEAR varias veces hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre “SELECCIONE EL ENTRENAMIENTO USANDO LOS BOTONES CON FLECHAS O PRESIONE INICIO RÁPIDO”.

SELECCIÓN DEL IDIOMA DEL USUARIO

Si está activada, esta opción le permite a los usuarios seleccionar el idioma en el que desean interactuar con la unidad durante el entrenamiento.

Para usar esta opción, active la Selección de idioma del usuario (vea más adelante).

Empiece a pedalear. La consola mostrará el mensaje “SELECCIONE EL IDIOMA USANDO LOS BOTONES CON FLECHAS”. El usuario puede seleccionar de una lista de idiomas disponibles usando cualquiera de los botones con flechas. Presione enter cuando aparezca el idioma deseado para seleccionarlo. Ahora puede empezar un entrenamiento usando el idioma seleccionado. No es necesario seleccionar un idioma para comenzar un entrenamiento. Simplemente presione el botón de Inicio rápido (Quick Start) para empezar un entrenamiento o cualquiera de los botones de programa para empezar un entrenamiento utilizando el idioma predeterminado.

El usuario puede seleccionar los siguientes idiomas:

inglés, francés, español y portugués

Para activar la opción de Selección de idioma del usuario, ingrese a las Configuraciones Opcionales (vea la sección 5.1). Pase de una opción a otra con el botón ENTER o retroceda usando el botón CLEAR hasta que aparezca SEL IDIOMA. Una vez que aparezca SEL IDIOMA en el Centro de Mensajes, presione cualquiera de los BOTONES de FLECHAS HACIA ARRIBA O HACIA ABAJO para cambiar el modo de APAGADO a ENCENDIDO.

6 SERVICIO E INFORMACIÓN TÉCNICA

6.1 CONSEJOS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

El Entrenador Total está respaldado por la excelencia en ingeniería de Life Fitness y es uno de los equipos para ejercicio más sólidos y sin problemas del mercado en la actualidad. Se ha demostrado que los productos comerciales de Life Fitness son duraderos en gimnasios, universidades e instalaciones militares de todo el mundo. Esta misma tecnología, experiencia en la ingeniería y confiabilidad se encuentran en el Entrenador total.

NOTA: el producto únicamente puede mantener su nivel de seguridad si se revisa regularmente que no tenga daños o desgaste. No utilice el producto hasta que se hayan reparado o reemplazado las partes que presentan defectos. Tenga especial cuidado con las partes que están sujetas a desgaste como se describe en el calendario de mantenimiento preventivo.

Los siguientes consejos de mantenimiento preventivo mantendrán la operación de su Entrenador total de Life Fitness en óptimas condiciones:

- Coloque el Entrenador total de Life Fitness en un lugar fresco y seco.
- Limpie la superficie superior de los pedales regularmente.
- Mantenga la pantalla de la consola sin huellas ni residuos de sal por el sudor.
- Use un paño 100% de algodón, levemente humedecido con agua y un detergente líquido suave para limpiar el Entrenador total. Otros materiales, como las toallas de papel, pueden rayar la superficie. No use amoniaco, cloro o limpiadores a base de cloro.
- Las uñas largas pueden dañar o rayar la superficie de la consola; use la yema de los dedos para presionar los botones de selección de la consola.
- Limpie los brazos fijos y móviles perfectamente de manera regular.

NOTA: se recomienda ampliamente usar un limpiador no abrasivo y un paño suave de algodón para limpiar el exterior de la unidad. En ningún momento se deberá aplicar directamente el limpiador a alguna parte del equipo, aplique el limpiador no abrasivo a un paño suave y luego limpie la unidad.

6.2 Calendario de mantenimiento preventivo

Siga el calendario que se encuentra a continuación para asegurar que el producto opere de manera adecuada.

ARTÍCULO	*SEMANALMENTE*	*MENSUALMENTE*	*CADA DOS AÑOS*	*ANUALMENTE*
Consola de visualización	*Limpiar*	*Inspeccionar*		
Pernos de montaje de la consola			*Inspeccionar*	
Bandeja de accesorios	*Limpiar*	*Inspeccionar*		
Marco	*Limpiar*			*Inspeccionar*
Cubiertas de plástico	*Limpiar*	*Inspeccionar*		

6.3 Localización y corrección de fallas de la banda para el pecho para monitoreo del ritmo cardíaco

Mal funcionamiento	Causa probable	Acción correctiva
La lectura del ritmo cardíaco es irregular o no hay ninguna lectura	Los electrodos de la banda transmisora no están suficientemente húmedos para leer el ritmo cardíaco con exactitud.	Humedezca los electrodos de la banda transmisora (vea la sección 3.2).
	Los electrodos de la banda transmisora no están totalmente planos sobre la piel.	Asegúrese que los electrodos de la banda transmisora están totalmente planos sobre la piel (vea la sección 3.2).
	La banda transmisora necesita una limpieza.	Lave la banda transmisora con jabón suave y agua.
	La banda transmisora no está a menos de 3 pies (un metro) del receptor de ritmo cardíaco.	Asegúrese que la banda transmisora para el pecho esté a menos de tres pies (un metro) del receptor de ritmo cardíaco.
	La batería de la banda para el pecho se ha agotado.	Comuníquese al Departamento de Soporte a Clientes de Life Fitness* para recibir instrucciones sobre cómo hacer que le reemplacen la banda para el pecho.
Lecturas de ritmo cardíaco anormalmente elevadas	Interferencia electromagnética de televisores y/o antenas.	Aleje el Entrenador Total unas cuantas pulgadas de la posible causa o aleje la posible causa unas cuantas pulgadas del Entrenador Total, hasta que las lecturas del ritmo cardíaco sean precisas.
	Interferencia electromagnética de teléfonos celulares.	
	Interferencia electromagnética de computadoras.	
	Interferencia electromagnética de coches.	
	Interferencia electromagnética de líneas de electricidad de alto voltaje.	
	Interferencia electromagnética de aparatos para hacer ejercicio que funcionan con un motor.	
	Interferencia electromagnética de otro transmisor de ritmo cardíaco que se encuentra a menos de 3 pies (un metro).	

* Vea la sección 6.5 *"Cómo solicitar un servicio para el producto"* para obtener la información para comunicarse con nosotros.

6.4 Localización y corrección de fallas de los sensores del sistema Lifepulse

Si la lectura del ritmo cardíaco es irregular o no hay ninguna lectura, haga lo siguiente:

- Séquese las manos, si es necesario, para evitar que se resbalen.
- Sostenga los cuatro sensores con las manos, dos sensores en cada mano.
- Sostenga firmemente los sensores.
- Aplique una presión constante a los sensores.

6.5 Cómo solicitar un servicio para el producto

1. Verifique la señal y revise las instrucciones de operación. El problema puede ser que no se ha familiarizado con el producto y sus características y entrenamientos.
2. Localice la placa con el número de serie, se encuentra en la parte posterior de la unidad. Documente el número de serie, que consiste n tres letras y seis números.
3. Comuníquese con el departamento de soporte a clientes de Life Fitness por Internet en: www.lifefitness.com, o llame al departamento de soporte a clientes del grupo Life Fitness:

Para solicitar servicio para su producto dentro de los Estados Unidos y Canadá:

Teléfono: (+1) 847.451.0036
FAX: (+1) 847.288.3702
Teléfono gratuito: 800.351.3737

Para solicitar servicio para su producto en el resto del mundo:

Life Fitness Europa GmbH (Alemania)
Teléfono: (+49) 089.317.751.66
FAX: (+49) 089.317.751.38

Life Fitness (GB) LTD
Teléfono: (+44) 1353.665.507
FAX: (+44) 1353.666.719

Life Fitness Atlántico BV (Europa, Medio Oriente y África, excepto las oficinas locales de LF)
Life Fitness Benelux
Teléfono: +31 180.646.666
FAX: +31 180.646.699

Life Fitness Italia S.R.L.
Teléfono: 800.438.836
FAX: (+39) 0457.238.197

Life Fitness Austria Vertriebs GmbH
Teléfono: (+43) 1615.7198
FAX: (+43) 1615.7198.20

Life Fitness Asia Pacífico Ltd (Asia y Australia, excepto las oficinas locales de LF)
Teléfono: (+852) 2891.6677
FAX: (+852) 2575.6001

Life Fitness Latinoamérica y el Caribe
Teléfono: (+1) 847.288.3964
FAX: (+1) 847 288.3886

Life Fitness Brasil
Teléfono: (+55) 11.4193.8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

Life Fitness Japón
Teléfono: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

Life Fitness Iberia (España)
Teléfono*: (*+34) 93.672.4660
FAX: (+34) 93.672.4670

7 ESPECIFICACIONES

7.1 ESPECIFICACIONES DEL ENTRENADOR TOTAL DE LIFE FITNESS 91XI

Uso designado:	Pesado/Comercial
Peso máximo del usuario:	350 libras / 160 kilogramos
Requerimientos de energía:	Ninguno.
Consola:	
Tipo:	CENTRO DE MENSAJES con EL TECLADO numérico y LOS BOTONES CON flechas
Muestra:	El tiempo transcurrido, la velocidad, el nivel, las calorías, el ritmo cardíaco, la distancia Cuando está activado: las calorías quemadas por hora, los MET y los vatios
Resúmenes:	Tiempo total transcurrido en el entrenamiento, total de calorías quemadas, distancia total
Tamaño de los caracteres:	0,54 pulgadas
Entrenamientos y objetivos:	Inicio rápido, Manual, Aleatorio, Colina, Cross-train Aeróbico, Cross-train inverso, Quemar grasas, Cardiovascular, Alrededor del mundo, Cascadas, Estribaciones, Kilimanjaro, Entrenamiento por intervalos y de velocidad
Modos:	Modos de Aerobics y Reversa durante todos los entrenamientos excepto para Quemar grasas y Cardiovascular
Monitor del ritmo cardíaco:	Sistema de monitoreo del ritmo cardíaco por telemetría de Polar
	Sensores del sistema Lifepulse
	Banda para el pecho para monitorear el ritmo cardíaco de Polar: opcional
Niveles de resistencia:	25
Rango de velocidad de los pedales:	2,2 - 12,7 MPH
Tipo de impulso:	Banda/alternador
Bandeja de accesorios:	Estándar
Atril integrado:	Estándar
Color:	Plateado con detalles en gris

DIMENSIONES FÍSICAS:

Largo:	83 pulgadas / 211 centímetros
Ancho:	28 pulgadas / 71 centímetros
Altura:	61 pulgadas / 155 centímetros
Peso:	235 libras / 106,5 kilogramos

DIMENSIONES PARA ENVÍO:

Largo:	81.3 pulgadas / 206,5 centímetros
Ancho:	29.6 pulgadas / 75 centímetros
Altura:	47 pulgadas / 119,3 centímetros
Peso:	250 libras / 113,4 kilogramos

M051-00K61-A111

Life Fitness World Headquarters
5100 North River Road
Schiller Park, IL 60176